HRANESTE-TE SI TRAIESTE SANATOS

Secretele intelegerii adevaratei sanatati

Cu informatii speciale despre o dieta sanatoasa si echilibrata furnizate de Dr. John Fleming

Nota

Aceasta carte nu se vrea un substitut al sistemului medical de ingrijire a simptomelor si bolilor.

Aceasta carte vrea sa elimine nevoia unui sistem medical de ingrijire a simptomelor si bolilor.

Atunci cand esti sanatos si ai o stare de bine, nu exista simpome si boli pe care sa le tratezi.

La finalul acestei carti vei stii si singur ca sunt metode mai bune de a-ti ajuta corpul sa fie sanatos decat modelul sistemului medical de ingrijire a simptomelor si bolilor.

Viata doctorului John Fleming

Am fost profund interesat de ideile si conceptele sanatatii naturale inca dinainte de a ma fi nascut. Mama mea nu m-a dus niciodata la doctorii ce se ocupa de medicina traditionala, a bolilor si simptomelor. Cand am crescut, singurul moment in care am avut de-a face cu medicina traditionala a fost atunci cand mi-am rupt ceva sau cand trebuia sa imi fac examenul medical pentru scoala, odata pe an.

Am mancat in general mancare proaspata toata viata mea. Nu am fost indopat cu zahar, bomboane sau mancare tip “fast-food”. Intotdeauna am iesit sa ma joc si sa ma relaxez in aer curat. Am avut simptome dar mama mi-a lasat corpul sa se vindece singur. Nu m-a dus niciodata la doctor pentru diagnosticare si tratament.

Tata a fost la un chiropractician cand aveam 5 ani deoarece il durea spatele si acesta a inceput sa ii spuna cate poate face chiropractia. I-a spus despre felul in care nervii corpului controleaza totul: starile noastre sufletesti, emotiile, gandurile, sistemul imunitar, digestia, procesul de vindecare, cresterea, muschii, inteligenta, totul. Chiropractica asigura bunul mers al nervilor. Mama

a inteles acest mesaj si a inceput sa ne duca pe mine si pe cele doua surori ale mele la chiropractician in mod regulat.

Cand aveam 12 ani, imi amintesc ca discutam cu un prieten si l-am intrebat: Tu nu te duci la chiropractician? Toata lumea se duce, ce e in neregula cu tine? Ce faci cand te imbolnavesti? Mi-a spus ca se duce la doctor. I-am spus: Dar tot ceea ce face este sa iti dea medicamente pentru a acoperi simptomele, nu face absolut nimic pentru a te ajuta sa te vindeci.

Am urmat o facultate pentru chiropracticieni si am urmat-o pentru a ajuta oamenii sa se vindece. Asa ca am citit tot ceea ce se putea si am urmat orice seminar pe care il puteam plati si am invatat tot ceea ce se putea despre sanatate si starea de bine. Creatorul mi-a daruit o minte excelenta si eram capabil sa imi amintesc majoritatea lucrurilor pe care le citeam, vedeam sau auzeam.

In timpul colegiului mi-am petrecut ceva timp in China lucrand intr-un spital traditional chinezesc. Am absolvit colegiul de chiropracticieni devreme si am intrat direct in practicarea privata a meseriei. Am folosit tot ceea ce stiam ca functioneaza pentru a ajuta oamenii sa se vindece si sa aiba o stare generala de bine. Datorita cunostintelor mele puteam sa ajut oamenii sa se vindece de diferite simptome, boli.

Cartea aceasta este creata pentru a ajuta oamenii sa vrea in mod natural sa se vindece pe baza experientei mele de viata si a faptelor observate in timpul practicii mele.

Cuprins

Introducere

Capitolul 1 – Elementele de baza

Capitolul 2 – Patru mari mituri

Capitolul 3 – Costurile si beneficiile ascunse ale unui regim alimentar sanatos

Costurile mancarii proaste si a nesanatatii
Cel mai bun motiv
Un loc grozav in care sa locuiesti
Sanatatea este prioritatea ascunsa nr.1
“Dar nu am destul timp…”

Capitolul 4 – Nu exista o cauza unica a simptomelor si bolilor si de aceea tratarea lor nu functioneaza

Capitolul 5 – Virusii, bacteriile si parazitii nu iti fac rau

Capitolul 6 – Mostenirea genetica nu iti dicteaza sanatatea

Capitolul 7 – Ce inseamna cu adevarat simptomele si bolile

Capitolul 8 – Ceea ce nu cunosti te poate rani sau chiar omori

Capitolul 9 – Medicina moderna nu este stiintifica

Capitolul 10 – Principalii ucigasi ai Americii

Capitolul 11 – Eliminarea fricii

Capitolul 12 – Adevarul adevarat despre a manca sanatos

Mancatul colesterolului nu creste nivelul colesterolului
Sarea NU cauzeaza presiune ridicata a sangelui
Mancatul grasimilor NU te ingrasa
Toti carbohidratii rafinati sunt periculosi pentru tine
Indulcitorii artificiali de toate felurile nu sunt buni pentru tine
Piramida Hranei pe care o cunoastem este gresita
Ghidul inaltime - greutate intocmit de guvern este complet gresit
Nu toate vitaminele si suplimentele sunt create la fel
Nu este rau sa mananci carne
Produsele lactate nu sunt o sursa de calciu si pot fi daunatoare

Capitolul 13 – Mancarea de regim este cu adevarat rea

Mancarea de regim Nu este mai convenabila
Mancarea nesanatoasa este oribila

Capitolul 14 – Cea mai mare minciuna pe care ne-o spunem singuri: “Mie nu mi se va intampla!”

Capitolul 15 – Totul tine de modul de a gandi, nu de ceea ce ai sau faci

Capitolul 16 – Ce este sanatatea

Capitolul 17 – Cum sa obtii sanatate si o stare de bine

Capitolul 18 – Realitatea despre cauza, diagnostic, tratament, vindecare si (ne)imbatranire

Capitolul 19 – Santoji

Capitolul 20 – Incredere si scop

Capitolul 21 – Urmeaza-ti inteligenta interioara
O strada cu doua benzi

Capitolul 22 – Trebuie sa iti cunosti tinta si indeplinirea scopului
Cum sa ai un jurnal

Capitolul 23 – Mancarea si apa
Proaspata
Pura
Etichetele cu informatii nutritive nu iti spun nimic
Apa
De unde iei apa buna?
Apa contra-osmoza este cea mai buna
De ce ai nevoie de apa?

Capitolul 24 – Sapte elemente care contribuie la nivelul de santoji

Comunicare
Odihna
Respiratie
Mancare si apa
Lumina soarelui
Activitate
Constiinta

Capitolul 25 – Actiune: care sunt pasii

Introducere

Urmatorii pasi si informatii pe care ti le dau iti vor lua in total 10-15 minute si te vor ajuta semnificativ sa intelegi si sa aplici tot ceea ce iti poate da aceasta carte. Vor fi multe parti in aceasta carte in care iti voi cere sa “faci ceva”. TE ROG SA FACI ACEL LUCRU! Nu te multumi sa rasfoiesti cartea si apoi sa spui ca nu a fost prea placuta. O parte dintre exercitiile ce trebuie facute sunt

create pentru a te ajuta sa fii suplu si sanatos. Sunt cuprinse in carte pur si simplu pentru a te ajuta sa obtii exact rezultatele pe care le doresti. Asa ca te rog sa faci exercitiile scurte, am inclus chiar si spatiu pentru a putea sa le faci direct in carte.

Toti am fost invatati sa citim o carte incepand cu primul cuvant si citind fiecare cuvant pana la sfarsit. Acesta este unul dintre cele mai putin eficiente moduri de a intelege si a aplica orice citesti.
Sfaturile despre ”cum sa citesti aceasta carte” sunt niste lucruri pe care trebuie sa le urmezi. Voi detalia toate aceste sfaturi. Iata-le:

1. Cartea este mai mult decat o insiruire de cuvine
2. Spune-ti in subconstient ca ai de gand sa citesti aceasta carte
3. Trebuie sa ai o stare de iubire/ acceptare/ relaxare in timp ce citesti aceasta carte cu “concentrare pe marturii”
4. Rasfoieste cartea, citind cuprinsul si paragraful initial, cuvintele ingrosate, titlurile, tot ceea ce iti capteaza atentia
5. Instaleaza cartea si cuprinde cu privirea fiecare pagina
6. Apoi citeste cartea

Apoi poti sa incepi sa recapitulezi si sa urmezi pasii pentru un minut sau doua din cand in cand. Poti sa folosesti acesti pasi si in cazul altor carti.

Cartea este mai mult decat o insiruire de cuvinte

Aceasta carte se vrea mai mult decat o insiruire de cuvinte. Imagineaza-ti ca sunt alaturi de tine atunci cand citesti aceasta carte. Iti vorbesc direct si nu cuvintele in sine sunt importante, ci mesajul pe care il transmit. Ceea ce impart cu tine este dincolo de cuvinte, este in spatele cuvintelor, este valoarea cuvintelor care va avea un impact major asupra vietii tale. Concentreaza-te asupra sensului pe care ti-l poate da aceasta carte.

Anunta-i subconstientului intentiile tale

Iti poti inchipui ca subconstientul tau este un copilas curios, care vrea sa stie de ce. Si atunci cand ii spui de ce, ii este mult mai usor sa invete tot ceea ce este in jurul sau. Subconstientul tau este responsabil de 98% din tot ceea ce inveti. Asa ca atunci cand ii expui motivul sau cand iti expui intentiile, va fi mult mai usor pentru subcontient sa faca exact ceea ce doresti.

Voi fi mai detaliat in ceea ce priveste modul de a-ti determina constientul si subconstientul sa lucreze pentru tine si nu impotriva ta mai tarziu in aceasta carte. Singurul lucru pe care trebuie sa il stii este ca, atunci cand iti anunti intentiile (fata de orice in aceasta viata), abilitatea ta de a obtine ceea ce doresti se va imbunatati simtitor.

Fii iubitor!

Acest lucru este foarte important si as putea pur si simplu sa scriu capitole intregi despre motivul pentru care este atat de important. Versiunea simplificata este ca atunci cand esti iubitor, centrii fricii din creier, care inhiba invatatul, sunt inchisi. Astfel este eliberata si pusa in functiune intreaga functionalitate a mintii tale (atat dreapta cat si stanga, constient si subconstient, si centrul creierului) si astfel poti sa inveti foarte repede si usor. Cel mai usor mod de a fi iubitor este sa iti amintesti si re-experimentezi momentele din viata in care traiai dragostea din plin. Exemplele cele mai comune sunt nasterea copiilor, intalnirea dragostei adevarate, timpul petrecut cu copiii etc. Gaseste-ti timp pentru tine si experimenteaza aceste stari in timp ce rasfoiesti cartea (si viata, dar acum ma refer la citirea acestei carti).

Rasfoieste cartea

Pur si simplu rasfoieste cartea si citeste constiincios orice iti sare in ochi. Nu zabovi mai mult de un minut sau doua asupra fiecarui capitol.

Instaleaza cartea

Deconcentreaza-ti privirea in timp ce te uiti la carte de la 50-60 de centimentri la nivelul fetei. Vei vedea cum apare o “pagina dubla” in mijloc. Ca atunci cand iti tii degetele in fata ta si le impreunezi incet in timp ce te uiti peste ele si vezi un fel de al treilea deget care apare intre cele doua degete. Acest lucru trebuie sa se intample si cu paginile acestei carti – formarea unei a treia pagini. Cand obtii aceasta imagine, treci repede prin toate paginile cartii.

Aceasta actiune va instala toate informatiile in subconstient si vei incepe sa le organizezi si sa le intelegi sensul fara sa ai de-a face cu creierul constient si distorsiunile la care acesta supune informatia.
Aceasta privire este similara cu momentul in care privesti imagini 3-D – tridimensionale. Le stii, acelea care par doar linii fara sens pana cand ajungi sa te uiti prin imagine si apoi imaginea 3-D se reliefeaza clar.

Aceasta este privirea deconcentrata pe care trebuie sa o ai in timp ce rasfoiesti rapid paginile acestei carti.

Citeste cartea

Chiar daca vei face acest ultim pas, nu trebuie sa citesti fiecare cuvant – si poti sa nu faci asta. Sunt parti din aceasta carte care nu fac nimic altceva decat sa te ajute sa vezi si sa intelegi ceva diferit decat ceea ce credeai cu usurinta in trecut. Daca poti face astea fara sa citesti partile cu “de ce” si “cum sa”, atunci nu este nevoie cu adevarat sa citesti acele parti. Mai putin in cazul in care vrei sa intelegi mai bine sau sa poti explica mai usor fenomenul altor persoane.

Acestia sunt pasii prin care poti obtine cat mai mult din aceasta carte fara sa iti manance mai mult de 15 minute din timpul tau daca faci totul la modul descris. Si nu trebuie sa ma crezi. Fa-o singur si testeaza daca functioneaza.

Capitolul 1 – Elementele de baza

Scriu aceasta carte deoarece stiu ca totul va fi foarte diferit pentru tine datorita ei. Iti va oferi ceea ce vrei, iti va facilita obtinerea lucrurilor dorite, iubirea de viata, distractia si obtinerea tuturor lucrurilor importante, oricare ar fi acestea.

Am vazut durerea, teama, ingrijorarea si bataile de cap la care sunt supusi oamenii. Am vazut oameni care trec prin dureri inutile, oameni care mor fara sens din cauza simptomelor si a bolilor care ar fi putut fi cu usurinta inlaturate. Cu ajutorul acestei carti am de gand sa pun capat acestor lucruri, pentru cei care vor acest lucru. Am de gand sa iti ofer un loc cu sanatate si stare de bine, asta daca imi permiti, bineinteles.

Sanatatea este simpla; nu a fost facuta pentru a complica lucrurile. Mama Natura a lucrat la acest aspect timp de milioane de ani si stie ea mai bine ce face. Noi, oamenii, am stricat totul gandindu-ne ca putem sa imbunatatim totul pana la perfectiune.

Multe lucruri introduse in aceasta carte te vor face sa rupi barierele, sa te afli intr-un loc in care sanatatea este expresia naturala si nu trebuie sa iti faci probleme din cauza ei. O mare parte din aceasta carte a fost scrisa interactiv pentru a-ti permite sa vezi sanatatea asa cum este ea cu adevarat, si pentru a-ti permite sa percepi cu acuratete sanatatea si starea de bine, si modul de a le avea pe amandoua.

Este o mare diferenta pe care trebuie sa o subliniez. Este **diferenta dintre ingrijirea medicala de urgenta si ingrijirea medicala a simptomelor si a bolilor.** Ingrijirea medicala de urgenta este exact acest lucru. Este tipul de ingrijire pe care o primesti cand te tai, cand ai un accident, cand ai alunecat sau ai cazut etc. S-a intamplat ceva rau, esti ranit si primesti ingrijire medicala. Pe de alta parte ingrijirea medicala a simptomelor si bolilor este exact acest lucru. Este partea de medicina care se ocupa cu *incercarea*, si vreau sa evidentiez *incercarea* de a ajuta oamenii sa isi vindece simptomele si bolile.

Deasemena cand ma refer la sistemul de ingrijire medicala a simptomelor si bolilor, nu ma refer la intentiile individuale ale majoritatii doctorilor. Majoritatea doctorilor studiaza medicina pentru ca vor sa ajute oamenii. Majoritatea lor vor cu adevarat sa faca ceea ce este mai bine pentru om. Singura problema este ca toata invatatura pe care o primesc ca si modul de a gandi problemele sunt unilaterale. Majoritatea manualelor si a educatiei unui medic sunt controlate si finantate de oameni care au interese financiare de a pastra medicina traditionala asa cum este ea. In general nu este vorba despre individualitati si intentia lor de a face rau. Sunt ideile si gandirea unilaterala pe care au acceptat-o acestia.

Vor fi momente in aceasta carte in care ti se va cere sa “faci” ceva, sa te gandesti la ceva inainte de a continua sa citesti. TE ROG **SA FACI ACEST LUCRU!** Vezi tu, cunoasterea in sine se poate sa nu lucreze cu nimic in favoarea ta. Este probabil sa incerci lucruri noi in trecut si apoi in cateva luni sau saptamani sa te reapuci de vechile obiceiuri. Lucrurile pe care ti le cer sa le faci sunt simple si puternice. Nu trebuie sa intelegi motivul pentru care le faci. Vor functiona si doar daca le vei pune in aplicare. Te indemn sa storci tot ceea ce poti de la aceasta carte pentru tine, pentru viata ta si pentru familia ta. NU te multumi doar cu a citi fara sa faci ceea ce iti cere aceasta carte sa faci.

Deasemenea modul meu de a preda este cu ajutorul povestilor. Nu sunt doar povestioare dulci de adormit copiii de care tu sa nu ai nici o nevoie. Tot ceea ce este in aceasta carte este aici pentru un motiv. Asa ca te incurajez sa citesti totul in aceasta carte.

Multe din ceea ce voi spune se poate sa fie total opus lucrurilor pe care deja le stii sau lucrurilor pe care crezi ca le stii legate de sanatate si starea de bine. Si totusi vor avea atat de mult sens, vor fi atat de reale pentru tine si vei vedea si singur cat de simple sunt de fapt sanatatea si starea de bine. Asa ca stai jos, relaxeaza-te, deoarece la sfarsitul acestei carti vei putea sa iti explici faptul ca ,desi multe lucruri sunt invers decat ceea ce stii deja, acestea iti vor aduce ceea ce vrei: sanatate si stare de bine.

Abtine-te sa cazi in capcana de a arunca informatia deoparte sau de a-ti pune mai multe intrebari decat e necesar doar pentru ca aceasta informatie este noua. Vezi tu, acesta este lucrul interesant care se intampla aproape tuturor oamenilor. Atunci cand intervine ceva nou, nu conteaza cat de coerent este acel lucru, deseori il interogam si discreditam doar pentru ca este nou. Dar nu conteaza cat de misterios sau complet prost-inteles este ceva, daca acel lucru a existat dintotdeauna, nimeni nu ridica intrebari. Pur si simplu il accepta. Ca atunci cand mananci mancare, cum o digeri? Cum tine gravitatia lucrurile pe pamant? Cum te scapa medicamentele de durere? Ajuta oare cu adevarat sistemul medical de ingrijire a simptomelor si bolilor oamenii sa se vindece? Problema nu este daca ceea ce impart cu tine este corect sau gresit. Problema este daca va da sau nu rezultate in cazul tau. Iti va da rezultatele dorite? Si daca vei face ceea ce recomanda aceasta carte, atunci da, va da.

Rezultatele si sanatatea inseamna mai mult decat sa ai cunostinte. Hai sa o recunoastem, daca sanatatea ar tine doar de cunoastere am fi cu totii sanatosi pentru ca in lume exista in momentul acesta mai multa informatie despre sanatate decat a existat vreodata. Este doar o mica problema cu toata informatia aceasta. Este intelectul limitat si cu probleme care mereu intervine in drumul spre cunoasterea si intelepciunea noastra interioara.

Atunci cand avem la dispozitie toate cartile cu planuri despre dieta, cluburile de sanatate, abonamentele nefolosite la sali de intretintere corporala, cartile cu exercitii, dispozitivele pentru exercitii si tot ceea ce este disponibil in legatura cu industria de sanatate si fitness, pe cine sa credem? Cum stim ca acel lucru va da rezultatele pe care le vrei? Cine iti poate da cu adevarat fericirea si siguranta pe care o cauti?
Cum poate o carte, oricare, sa faca sau sa spuna orice este diferit fata de tot ceea ce exista deja pe piata?

Se poate sa fii aruncat milioane pe abonamente nefolosite la sali de gimnastica si sa fii luat hotarari ferme de Anul Nou de care sa fii uitat peste o luna. Ai tinut dieta dupa dieta fara sa vezi vreo diferenta? Ai incercat acest program de exercitii, sau poate pe acela, ai angajat un antrenor personal si nici macar asta nu a dat rezultate? Sau poate ai gasit vreun plan de dieta complicat si ti-ai pierdut o groaza de timp incercand sa tii acea dieta.

Aceasta carte nu tine de nimic din toate aceste aspecte. Este o carte ce se refera la viata ta, la fericirea ta, la familia ta. Este o carte ce se refera la

mentinerea tineretii si la cum sa faci sa arati bine. Este o carte care se refera la:

1. O mai buna sanatate acum pentru tine si familia ta ce se poate obtine in mod sigur.

2. Placere, satisfactie si implinire.

3. Mai mult timp pentru a face ceea ce vrei sa faci.

4. Alegeri simple.

5. Confort si vitalitate – acum si pana la anii de pensie.

6. A arata si a te simti grozav, a reduce grasimea si a avea tone de energie.

7. Eliberarea de griji si temeri – lipsa oricarui stres.

Vezi tu, iti voi arata in ce mod **sanatatea are cu adevarat impact asupra oricarei zone a vietii tale** care este importanta pentru tine. Cum sanatatea ta este in principiu la fel ca si viata ta. Cum, fara sanatate, nimic altceva nu mai conteaza. Si cum atunci cand este vorba de sanatate, multe alte aspecte ale vietii tale, multe alte lucruri din viata ta pur si simplu se vor organiza singure.

Este ca atunci cand construiesti un zgarie-nori. Primul lucru pe care trebuie sa il faci este sa ai ideea, sclipirea ca vrei ca aceasta cladire sa existe. Apoi trebuie sa fie gasita locatia si sa fie curatata de orice resturi. Trebuie curatata de orice poate sta in calea ridicarii noii cladiri. Atunci cand tot gunoiul, toata dezordinea este curatata, abia atunci te poti apuca sa contruiesti incepand cu fundatia si ridicand cladirea din ce in ce mai inalta.

Acest lucru este ceea ce va face acesta carte. Acest lucru este ceea ce FACE aceasta carte. Te sustine sa iti construiesti sanatatea, corpul, mintea si starea de sanatate pe o fundatie solida, curata, atat de imposibil de scufundat incat va rezista furtunilor si tuturor problemelor care vor

interveni in timp. Astfel va fi sanatatea ta, starea ta de bine, de nescufundat la sfarsitul acestei carti.

Corpul si mintea ta sunt doua lucruri total diferite. Sunt ca doua culori ale unui curcubeu. Unde se termina rosul si unde incepe portocaliul? Intr-un curcubeu, rosul nu se termina, se topeste in portocaliu. Nu exista vreo linie. Sunt amandoua parti ale aceluiasi curcubeu, doar in locuri diferite. La fel sta treaba si cu mintea si corpul. Nu exista o linie clara. Corpul si mintea sunt amandoua parti ale aceluiasi lucru, Fiinta Umana. Noi, ca oameni, am creat o linie mistica.

Subliniez acest aspect deoarece este imposibil de separat mintea de corp. Asa ca vor fi unele lucruri in aceasta carte care vor tine de granita mintii. Bucura-te de ele, realizand ca mintea si corpul nu sunt doua lucruri diferite; sunt conectate ca un singur lucru.

Sunt cateva aspecte majore ce ti se vor intampla in timp ce iti spun ceea ce am de spus. Si vreau sa ti le spun imediat.

- Sanatatea este o expresie naturala, fara efort, a ceea ce esti.

- Schimbarea modului de a gandi este cheia catre o sanatate fara efort.

- Va disparea frica de simptome, boli si moarte.

- Vor disparea ideile despre sanatate care NU sunt adevarate.

- Vei stii cum sa afli de unul singur ceea ce este bine si ceea ce este rau pentru tine.

- Vei stii ce este cu adevarat sanatatea si cum o poti obtine.

Prima etapa este atingerea unei stari in care sanatatea sa fie o expresie naturala pentru tine. Un moment in care nu va trebui sa te fortezi sa fii sanatos, unde nu trebuie sa faci ceva anume ca sa fii sanatos, unde faci ce vrei si esti totusi sanatos. Un punct in care sanatatea devine expresia naturala a sinelui. In care sanatatea nu necesita efort si este usoara.

Te voi aduce intr-un punct in care sanatatea sa fie expresia ta naturala.
Te voi ajuta sa scapi de teama unei sanatati bolnave, sa elimini teama de boli si pe cea de moarte datorita unei boli. Cunoasterea este cheia pentru eliminarea fricii. O parte a ceea ce va face aceasta carte va fi sa iti dea cunoasterea necesara pentru a elimina complet frica. Acest lucru te va aduce in pace si armonie cu sanatatea ta, cu viata ta. Acest lucru te va face sa ai responsabilitatea sanatatii tale, sa stapanesti singur destinul sanatatii tale.

Iti voi spune cum poti fi sanatos, cum sa iti fie bine si cum sa iti pastrezi sanatatea pentru tot restul vietii. Iti voi spune care este cheia pentru a face acest lucru, o solutie simpla si usoara si care de obicei nu implica nici un cost.

Sunt deasemenea si niste clarificari ce trebuie facute in legatura cu sanatatea ta pentru ca exista prea multa informatie. Cine are dreptate? Cine are raspunsurile? Ce crezi? Daca crezi pe toata lumea, nu vei putea sa faci nimic, sa mananci nimic sau sa spui ceva deoarece cineva a definit cu siguranta intr-un moment sau altul acel lucru ca fiind daunator pentru sanatatea ta. Sau, daca crezi pe oricine vei sfarsi prin a face orice, a manca orice si a astepta fara rezultat sa ai sanatatea mult dorita.

Cunostintele tipice nu vor opri acest proces daunator. Sunt atat de multe carti si atat de multe informatii care se contrazic una pe cealalta. Pe cine sa crezi, in cine sa ai incredere? Si majoritatea acelei informatii iti spune ce sa faci, sau cum sa tratezi un lucru sau altul. Aceasta carte nu va face nimic din toate aceste lucruri.

Ceea ce am de spus este atat de diferit incat poate face schimbarile de care vorbesc.
Vei afla acest lucru citind aceasta carte.

Sunt trei sectiuni ale acestei carti si etapa in care te afli acum va determina locul unde vei merge mai intai.

- Daca vrei sa iti fie bine si vrei sa stii daca ceea ce faci este sanatos sau nu, atunci continua citirea acestei carti de unde esti acum.

- Daca vrei sa iti fie bine, sa fii sanatos, dar nu ai vazut beneficiile sau nu poti justifica timpul pe care crezi ca trebuie sa il petreci incercand sa faci acest lucru, continua sa citesti.

- Daca nu ai vazut beneficiul de a fi sanatos sau de a citi aceasta carte, du-te la capitolul 3 si apoi intoarce-te aici.

- Daca doresti sa faci tot ceea ce trebuie pentru a fi sanatos si ai nevoie doar de ceva sfaturi legate de ceea ce trebuie sa faci, poti sa sari la capitolul 3 si apoi sa te intorci aici.

- Daca te incadrezi in orice alta categorie pe care nu am mentionat-o aici, citeste pur si simplu cartea.

Iti recomand sa citesti NEAPARAT toata cartea la un moment dat. Singura diferenta este de unde sa o incepi si in ce ordine sa o citesti. Aceasta deoarece sanatatea reprezinta mai mult decat ceea ce faci, si despre acest lucru este vorba in intreaga carte, cum sa iti fie bine si sa fii sanatos cu usurinta si fara efort tot restul vietii. Indiferent ce s-ar intampla.

Daca FIECARE persoana din America ar citi aceasta carte, 50% din toate problemele de sanatate ar fi rezolvate, 50% dintre oameni ar fi mai sanatosi si s-ar simti mai bine. Milioane, chiar miliarde de dolari ar fi salvati numai din bugetul de sanatate.

Daca orice locuitor al Americii ar fi facut cu adevarat ceea ce este in aceasta carte, criza sanatatii din America ar fi ca si rezolvata. Nouazeci la suta din problemele de sanatate ar disparea.

Nici macar nu imi pot imagina ce s-ar intampla – ba cred ca pot. Oamenii ar fi, ei bine, mai sanatosi. Oamenii s-ar intelege mai bine si ar comunica mai bine. Ar fi mai fericiti si mai satisfacuti. Oamenii s-ar simti mai bine si ar avea mai multa energie pentru a face lucrurile pe care vor sa le faca. Oamenii ar gandi liber in loc sa fie controlati de frica, de media sau de alti oameni. Ar fi o societate in care fiecare ar avea de castigat. Imagineaza-ti acest lucru!

Metaforele si repetarile nu sunt aici neaparat pentru a fi intelese la nivel intelectual sau constient. Dar daca le citesti, vor ajuta doar sa faci din aceasta carte expresia naturala a vietii tale. Apoi nu va trebui nici macar sa te gandesti la asta sau sa depui prea mult efort pentru a te simti bine. Asa ca te rog sa citesti toata cartea. Promit ca la sfarsitul ei vei avea o

viata sanatoasa in mod natural si vei vedea cum rezultatele se vor manifesta in toate aspectele vietii tale.

Aceasta carte nu este nici intru totul corecta din punct de vedere gramatical. Acest aspect ii poate infuria pe unii dintre voi. Dar aceasta carte este asa cum este dintr-un motiv. Pentru a produce rezultatele pe care le promit. Folosesc diferite nuante ale unui text (lucruri pe care unii oameni le vad ca fiind gresite) pentru a transmite in intregime un mesaj exact ca si cum as vorbi cu tine despre acel lucru fata in fata. Pentru ca, asa cum stim cu totii, un text poate limita foarte tare modul in care se poate exprima ceva. Este mai usor sa transmiti un mesaj prin limbaj oral deoarece poti spune acelasi cuvant in atatea moduri diferite, uneori schimband intreg sensul propozitiei. Asa ca pentru aceia dintre voi care vor vana micile greseli gramaticale in tot ceea ce vor citi, distractie placuta. Daca nu intelegi ceva, reciteste acel pasaj. Sunt multe idei si moduri de a privi lucrurile cu care probabil ca nu te-ai mai confruntat pana acum. Se poate sa trebuiasca sa citesti unele dintre acestea de doua ori inainte de a le intelege. Asteapta un moment inainte de a te reapuca sa citesti ideea. Vorbim aici despre viata ta, si viata ta merita efortul acesta.

In capitolul 1 vom clarifica foarte bine ceea ce este real, ceea ce este probabil si ceea ce este fals, separand aceste lucruri de ceea ce este real. Acum este posibil ca acest lucru sa para simplu dar vei vedea parcurgand acest text ca sunt multe lucruri despre care oamenii si cultura cred ca sunt adevarate care nu sunt chiar atat de adevarate.

In sectiunea 2 iti voi arata modul in care gandirea ta este cheia spre sanatate, cum modul de a gandi este ceea ce face diferenta in ceea ce priveste starea ta de sanatate. Conteaza nu atat ceea ce faci, ceea ce ai ci ceea ce gandesti, cine esti cu adevarat in relatia cu sanatatea si buna-starea ta.

Sectiunea trei iti va arata cum persoana care esti va conduce spre ceea ce faci si, in final, spre ceea ce ai: sanatate si buna-stare.

Nici unul dintre aceste lucruri nu este “adevarul”. Dar este cel mai bun lucru disponibil acum. Daca aplici si faci ceea ce este in aceasta carte, totul va fi diferit pentru tine. Asa ca problema pe care o vom discuta nu este daca este sau nu adevarat, corect sau gresit. O problema de vointa poate face diferenta pentru tine? Te va ajuta mai mult decat orice alt lucru disponibil? Ei bine, eu iti promit ca te va ajuta.

Si intentionez sa fac tot acest proces distractiv pentru tine. Pentru oricine va citi aceasta carte sau caruia ii va fi data aceasta carte. Pentru a se face demna de vointa si timpul pe care i-l acorzi.

Atunci cand copii fac ceva, vor face acel lucru si a doua, si a treia oara; vor face acel lucru pana cand il vor intelege. Isi folosesc “greselile” ca experienta de invatat, ca moduri in care sa nu faca nu lucru pana cand inteleg modul de a-l face. Acest proces il vom aplica si noi. Ne vom juca de-a sanatatea, exact ca un copil. Ca oameni, ca adulti, avem tendinta de a cadea in capcana ” incerci ceva o singura data” si daca nu functioneaza, atunci renunti la acel lucru. Avem nevoie sa facem un lucru bine imediat sau vom renunta sa il mai facem, vom spune ca nu il putem face sau ca nu ne pricepem sau, chiar mai mult, ca nu vrem sa il facem. Din acest punct sugerez sa te joci cu invatatul ca si cum ai fi un copil. Sa te joci de-a a obtine ceea ce vrei, deoarece atunci cand te joci continui sa faci acel lucru chiar daca nu iti reuseste din prima sau abandonezi pe drum. Daca esti ca un copil, te ridici si repeti acel lucru pana cand il pricepi.
Asa ca fara a mai adauga altceva…

Capitolul 2 – Patru mari mituri

Cele patru mari mituri sunt:

1. Daca nu prezinti simptome, esti sanatos.

2. Daca prezinti simptome, esti bolnav.

3. Daca vrei sa fii sanatos trebuie sa faci anumite lucuri (si stii deja ca nu poti sa nu vrei sa faci acele lucruri).

4. Imbatranirea inseamna slabiciune, boli si depedenta de altii.

Aceste lucruri sunt pur si simplu false. Lucrurile nu stau chiar asa.
Primul lucru pe care il voi face in acest capitol va fi sa spulber miturile si sa te fac sa intelegi intreaga realitate. Deoarece daca crezi ca ceva ce nu este adevarat este adevarat, poti fi ranit sau poate chiar ai fost de catre ceva ce tu nu stii.

Mitul 1 – "Daca nu prezinti simptome, esti sanatos."

Iti voi arata mai intai cum de acest mit nu este adevarat, pentru ca este mai usor.
Uita-te la necrologurile din orice ziar si vei vedea ca macar o persoana a murit din cauza unei boli – atac de inima etc. – si era considerata perfect sanatoasa. Daca au murit, erau oare perfect sanatosi, chiar daca nu prezentau simptomele? Bineinteles ca nu; nu erau sanatosi. Si vei gasi astfel de oameni in aproximativ fiecare ziar, aproximativ zilnic.

Sau ce zici de o persoana care are probleme de sanatate ce apar in cateva saptamani si apoi merg la doctor si afla ca are cancer? Oare inainte de acele saptamani in care au prezentat simptome a fost

sanatoasa? Evident ca nu. Doar pentru ca nu ai simptome, nu inseamna ca esti sanatos.

Acum, deoarece acest lucru poate face oamenii sa se teama ca pot muri in orice clipa, trebuie sa mentionez ceva aici. Totul este o problema de proportii. Din punct de vedere tehnic nu poti sa mori fara sa prezinti simptome. Mai intai ai simptomele; este doar vorba de faptul ca multi oameni iau o mare parte din simptome ca pe un status-quo. Vad atat de multe simptome ca parte din viata lor, parte din procesul de imbatranire. Dar nu e chiar asa.

De exemplu, lipsa energiei. Nivelul scazut de energie este doar un simptom pentru corpul tau, un simptom care arata cat de prost stai cu sanatatea. Si multi oameni ignora acest aspect pentru ca ei considera lipsa energiei ca parte din viata lor, parte din procesul de imbatranire sau din orice alt motiv.

Atunci cand esti suparat fara un motiv real, prezinti un simptom, si nu trebuie sa fie o depresie groaznica, pur si simplu suparare. Si acesta este un simptom peste care multi oameni vor trece cu usurinta. Durerile de cap, de spate, de gat, de maini sau de picioare, imposibilitatea de a adormi in cateva minute, mahmureala de dimineata, vederea proasta etc, etc sunt si mai multe simptome care incearca sa iti spuna ceva in legatura cu santatea ta.

Lista de simptome pe care noi, oamenii, le ignoram in general sau le punem pe seama altor factori sunt doar moduri in care corpul nostru incearca sa ne spuna ca nu se simte bine, aceasta lista se continua la infinit.

Acum, corpul tau iti va da intotdeauna simptome inainte sa mori. Promit acest lucru. Problema este insa cea discutata anterior, ca multe dintre simptomele pe care le prezinti nu le consideri a fi ceea ce sunt. Crezi pur si simplu ca asa trebuie sa fie. Lipsa de energie, starea de adormire si molesala pe care o ai dimineata, o proasta-dispozitie frecventa etc. sunt cu toate simptome pe care majoritatea dintre noi le ignoram, deoarece fie nu realizam ca sunt simptome, fie credem ca nu pot fi vindecate cu ajutorul medicinei.
Daca nu prezinti insa simptome NU inseamna ca esti sanatos.

Mitul 2 - “Daca prezinti simptome, esti bolnav”

Acum iti voi arata cum de acest mit NU este adevarat.

Daca te-ai ineca cu mancare, nu ti-ar veni sa tusesti? Acesta este un simptom pe care corpul il foloseste pentru a debloca mancarea din plamani. Este deasemenea si un simptom pe care corpul il foloseste pentru a elimina mucusul si alte gunoaie din plamanii care nu le accepta – cum ar fi in timpul unei raceli.
Daca te-ai otravi cu mancare si ai vomita la fiecare jumatate de ora timp de ore sau chiar zile in sir, ai vrea sa te opresti din vomitat? Da, pentru ca nu este amuzant sau placut, dar este necesar pentru supravietuirea ta. Ti se pare nerezonabil faptul ca, chiar daca nu te-ai otravit cu mancare, vomitatul poate fi un mecanism de aparare al corpului tau?

Pana acum, majoritatea oamenilor au inteles ca febra este un lucru bun, ca este creata de corp pentru a se ajuta sa lupte contra bolii. Corpul tau creeaza febra si astfel temperatura corpului creste voluntar. Febra nu este in general o reactie la mediu, ci actiunea pe care o intreprinde corpul pentru a se adapta la mediul la care l-ai expus. Corpul tau face intentionat febra din numeroase motive, parte din care este probabil sa nu le cunoastem inca. Iata insa cateva din ele:

La temperaturi mari:
1. Multe bacterii mor; ca un pinguin in desert, ele nu pot sa faca fata la schimbarile de mediu.

2. Reactiile chimice se petrec repede si timpul de raspuns al corpului scade. Aminteste-ti de lectiile de chimie, atunci cand amestecai diverse substante si cresteai temperatura, reactiile se petreceau mai repede?

3. P-54, bradicardiile, interleucocitele si alte chimicale sunt eliminate de corp. Acestea sunt responsible pentru omorarea celulelor canceroase din corp. Nu stiu ce parerea ai tu, dar mie imi place lucrul acesta.

Cum ramane cu problemele craniene? Aproape ca pot sa aud cum gandesti asta. Iata scenariul ce se intampla APROAPE de fiecare data atunci cand apar astfel de probleme din cauza unei febre:

Persoana, de obicei un copil, face febra. Parinitii iubitori stiu ca acest lucru este rau si incearca sa scada febra cu haine reci sau aspirina. Febra scade. In ziua urmatoare, din moment ce corpul a creat febra pentru a ajuta la vindecare, creste temperatura corpului, dar numai ca un pic mai mult pentru a recupera timpul pierdut. Parintii ii dau apoi copilului Tylenol. Febra scade. Insa intr-a treia zi febra revine si mai puternica pentru ca, din

nou, corpul incearca sa se vindece prin febra. Astfel parintii ii dau copilului Tylenol extra-puternic. Pana in acest moment bacteriile au cauzat foarte mult rau si corpul este “frustrat” incercand sa alunge bacteriile si avand probleme cu febra. Astfel ca pana in ziua a patra febra creste din nou, parintii se sperie si duc copilul la Urgenta. Doctorii “stiu” ca febra e rea si dau un medicament care sa refuleze febra. Intr-a cincea zi corpul are nevoie de febra, bacteriile castiga, si, ca o izbucnire finala, corpul mai are doar doua optiuni… moartea sau problemele cu creierul. Deci ce crezi ca va alege corpul? Corpul creste temperatura pana la un nivel ce cauzeaza probleme cerebrale si bacteriile sau orice sunt acestea sunt in final sub control.

Acesta nu este intotdeauna scenariul exact. Insa atunci cand problemele cerebrale sunt asociate cu febra, aceasta a fost aproape INTOTDEAUNA inhibata pe cale chimica sau cu ceva rece. Febra este buna. Febra este un simptom al vindecarii corpului, al corpului sanatos.

Atunci cand ai diaree, in fecale se pot gasi un numar ridicat de celule canceroase, uneori numarul lor este cu 50% mai mare. Asa ca daca corpul tau scapa prin diaree de celulele canceroase in exces, poate acesta este un lucru bun. Stiu ca nu este distractiv. Dar poate ca ai un corp care este in curatenie si reparatii. Ceea ce este un lucru bun.

Infectii ale vezicii. Oricine a suferit de asa ceva stie cat de putin placuta este aceasta problema. Dar poate ca simptomele de infectie a vezicii sunt ale unui corp ce se vindeca. In primul rand trebuie sa te duci la baie foarte des. Daca nu este urina in vezica, bacteriile nu au de mancare. Fara mancare, bacteriile mor. Apoi este durerea si discomfortul. Acestea sunt pentru a te anunta ca ceva este in neregula. Este un mesaj din partea corpului tau. Febra apare deseori cand vine vorba de infectiile de vezica.

Si am vorbit deja despre toate beneficiile febrei, unul dintre acestea fiind ca mai mor niste bacterii. Apoi de obicei este si niste sange in urina. Corpul omoara bacteriile din el in cateva feluri. Unul dintre acestea este contactul direct cu celulele din sange. Celulele albe si alte instrumente de lupta cu bacteriile plutesc in sange, omorand lucrurile straine care contamineaza acest spatiu, inclusiv bacteriile.

Problema este ca nu ai sange in vezica si deci nici un mod direct de a omori bacteriile din vezica. Corpul insa va deschide peretii intercelulari si va lasa niste sange inauntru si in acest sange vor fi armate de celule albe pregatite sa omoare bacteriile. Este ca atunci cand se deschid portile unui fort. Armata se grabeste inauntru si micile celule omoara bacteriile din vezica. Iata cat de ingenios este corpul.

Problemele cu dantura, simptomele infectiei urechii si multe alte simptome sunt deseori moduri de a se vindeca ale corpului. Multe simptome, cu un pic de cunoastere a corpului, pot fi explicate simplu cum am aratat mai sus, ca fiind simptome ale vindecarii corpului.
Asa ca doar pentru ca ai simptome, acest lucru NU inseamna ca esti bolnav.

Una dintre povestile mele preferate se refera la copaci.
Imagineaza-ti, daca vrei, ca este toamna, frunzele incep sa isi schimbe culorile, si unele frunze incep sa cada din copaci. Si acolo, intr-un palc de copaci, Ed Copacul observa schimbarea culorii frunzelor din copaci. Si Ed Copacul se inclina din radacina si le spune celorlalti copaci “Uuuuh, plecati de langa mine, nu vreau sa iau de la voi boala aceasta!”. Dar nu conteaza cat de mult incearca sa evite Ed Copacul aceasta problema, in cele din urma ia boala de la ceilalti copaci si incep sa i se schimbe si lui culoarea frunzelor. Apoi Ed Copacul observa ca frunzele unor copaci incep sa cada. De data aceasta Ed incearca din toate puterile sa evite problema celorlalti copaci deoarece Ed nu vrea sa isi piarda frunzele. Dar, oricat ar incerca, Ed prinde pana la urma boala de la ceilalti copaci si Ed Copacul isi pierde si el frunzele.

Probabil ca razi in sinea ta de cat de prost este Ed Copacul. Frunzele tuturor copacilor se schimba in fiecare an, isi schimba culoarea si cad la pamant in fiecare toamna. Copacii sunt parte a naturii. Fac acest lucru.

Atunci permite-mi sa iti adresez o intrebare. Esti si tu la randul tau parte din natura? Suntem noi, oamenii, parte a naturii? Sau suntem separati de natura? Bineinteles ca suntem parte din natura. Noi suntem mamifere, la fel ca si alte mii de specii de mamifere de pe planeta. Si ca orice alt lucru din natura, noi, oamenii, trecem prin ciclul anotimpurilor.

Atunci cand clima se schimba de la aerul umed si fierbinte la cel uscat si friguros, plamanii au nevoie de un nou invelis pentru a se adapta la acest nou mediu. Sunt necesare noi substante chimice in corp pentru ca acesta sa supravietuiasca. Este nevoie de schimbari, de adaptarea la noul mediu care va veni. Si atunci cand corpul tau nu este indeajuns de sanatos, aceasta schimbare din corpul tau isi regaseste expresia intr-o raceala.

Tusesti si tusesti si stranuti si iti sufli nasul fara incetare pentru a reusi sa scapi de vechiul invelis al sinusurilor si plamanilor, care a fost creat pentru vara pentru a avea un nou invelis care se poate confrunta cu aerul de iarna ce se va ivi in curand. Daca corpul tau este indeajuns de sanatos, poti face acest lucru fara sa fii deranjat cu nimic. Din acest motiv exista

oameni care nu racesc niciodata si oameni care racesc, dar nu foarte rau, astfel incat isi pot continua activitatile de zi cu zi fara probleme.

Sunt oameni care spun “Mereu racesc primvara.” sau “Nu racesc niciodata.” ca si cum ar incerca sa demonstreze ca racelile nu tin de ciclul natural al anotimpurilor. Ei bine, te voi intreba daca ai vazut vreodata vreun copac cu frunze in plina iarna? Eu am vazut. Ai vazut vreodata un copac caruia ii cad frunzele primavara? Eu am vazut. Ai vazut vreodata un copac caruia nu ii cad niciodaca frunzele? Eu am vazut. Suntem parte din natura. Grija ta legata de contaminarea unei raceli este la fel de prosteasca ca si frica lui Ed Copacul sa nu i se schimbe culoarea sau sa nu ii cada frunzele.

Ideal este sa ai indeajuns de multa sanatate incat atunci cand se schimba anotimpurile sa ai parte de cat mai putine simptome si disconfort.
Ador aceasta povestioara.

Asa ca stim ca daca nu prezentam simptome, asta nu inseamna ca NU suntem sanatosi si ca daca prezentam simptome nu inseamna ca suntem bolnavi.

Acest lucru demonstreaza ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este travestit in ingrijitor al sanatatii. Eliminarea simptomelor si a bolilor nu te face sanatos. Si deoarece sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor incearca doar sa elimine simptomele si bolile, acesta nu este chiar un sistem de ingrijire a sanatatii. Este de fapt un sistem medical de ingrijire a simptomelor si bolilor. Asa ca daca nu ai simptome sau boli, acesta nu te poate ajuta cu nimic. Nu poate face nimic spre a-ti imbunatati sanatatea.

Acum vreau sa ma refer la celelalte doua mituri ramase de discutat: Daca imbatranesti inseamna ca automat iti pierzi sanatatea si ca sunt anumite lucruri pe care trebuie sa le faci ca sa fii sanatos si sa ai o stare de bine, si deja stii ca nu poti sau nu vrei sa faci acele lucruri.

Nu te invinovatesc. Daca ar fi trebuit sa fac ceva ce nu as fi vrut sa fac, sau sa renunt la ceva care imi place cu adevarat fara ca acest lucru sa fie inlocuit de un altul care sa imi placa, probabil ca nici eu nu as fi sanatos. Vreau sa spun, pe bune, cine ar fi? Cred ca acesta este unul dintre principalele motive pentru care multi oameni spun ca vor sa fie sanatosi, dar nu fac nimic legat de acest fapt. Deoarece ei cred ca a fi sanatos implica un anume lucru pe care ei NU vor sa il faca.

Mitul 3
Sunt anumite lucruri pe care trebuie, dar nu vrei sa le faci pentru a fi sanatos
Iata unul dintre principalele secrete ale obtinerii sanatatii si starii de bine:
Suntem *diferiti* cu totii! Nu exista o singura dieta, un singur exercitiu sau un singur mod de a face un lucru care sa fie corect pentru toata lumea. Stii si tu, la fel cum stie toata lumea, ca suntem diferiti, insa aproape NIMENI nu ia acest lucru in considerare atunci cand urmeaza la nimerela recomandari, diete, programe de intretinere corporala sau orice altceva.

Esti un individ special si unic, la fel ca oricine altcineva.

Cred ca acest lucru spune totul in cel mai simplu mod posibil.
Suntem cu totii diferiti, si totusi faptul ca suntem cu totii oameni ne ofera similitudini, si majoritatea oamenilor presupune ca suntem toti la fel, atunci cand vine vorba de recomandari si sfaturi. De fapt, majoritatea oamenilor recomanda pur si simplu ceea ce a functionat pentru ei, pentru unicitatea persoanei lor, presupunand ca ceea ce a functionat pentru ei va functiona pentru toata lumea. Ceea ce stim cu totii ca nu este adevarat. Ai fost acolo, ai facut acel lucru, si cateva dintre lucrurile pe care le-ai incercat ti-au facut mai mult rau decat inainte sa le pui in aplicare.

Nu trebuie sa faci anumite lucruri pentru a fi sanatos si a avea o stare de bine. Unii oameni se vor simti excelent mancand carne si cartofi pe cand altora le va fi bine mancand mancare vegetariana. Depinde doar de tine si voi detalia acest aspect mai tarziu. Asa ca relaxeaza-te, nu iti face griji; promit ca totul va fi simplu si distractiv.

Mitul 4 – Daca imbatranesti inseamna ca iti pierzi sanatatea, te ramolesti si esti dependent de alti oameni

Nici acest lucru nu este adevarat.
Este un lucru la fel de usor de demonstrat. Editia din ianuarie 1973 a revistei *National Geographic* a avut un articol numit “In cautarea decanilor de varsta”. In acest articol acestia au examinat multe culturi diferite si sute de oameni care depasisera un secol de viata si majoritatea acestora aveau tineretea, libertatea, claritatea mintii, independenta si vitalitatea multor oameni de 50 de ani din Statele Unite.
O sa iti explic si tie in capitolul 16 cum batranetea nu cauzeaza lipsa sanatatii si a starii de bine. Dar acest lucru se va intampla mai tarziu.

Sumar:

Daca prezinti simptome, nu inseamna ca esti bolnav.
Daca nu prezinti simptome, nu inseamna ca esti sanatos.

Daca imbatranesti sau esti batran nu inseamna si ca esti bolnav, vulnerabil si dependent de alti oameni.
Nu exista nici o dieta sau program de intretinere corporala universal. Cu totii suntem *diferiti.*

Capitolul 3 – Costurile si beneficiile ascunse ale unui regim alimentar sanatos

Probabil ca stii foarte bine problemele pe care le ai pentru ca NU mananci sanatos si nu esti sanatos. Ajungi sa mananci mancare cu un gust bun, ajungi lenes si stai pe canapea si vegetezi in fata televizorului. Ajungi sa nu te mai deranjezi sa urmezi rutina exercitiilor fizice. Sunt multe alte efecte ce se propaga asupra oamenilor de pe urma unui regim alimentar nesanatos si multe altele probabil nici nu sunt mentionate. Nu am de gand sa le mentionez pe toate deoarece le cunosti pe majoritatea. Voi mentiona efectele pe care oamenii nu vor sa le recunoasca, deseori, nici fara de ei insisi.

Sunt patru mari consecinte care este probabil sa rezulte din faptul ca nu esti sanatos pe care nu vrei sa le admiti:
1. Eviti responsabilitatea.
2. Incerci ca tu sa ai dreptate si altii sa greseasca.
3. Incerci sa ii domini pe altii si sa eviti dominarea.
4. Te autojustifici si ii infirmi pe altii.
5.

Toate acestea sunt consecinte ascunse. Voi vorbi despre fiecare dintre ele mai in detaliu si voi explica ce am vrut sa spun. Trebuie insa ca tu sa fii sincer. Aceste patru aspecte sunt de obicei adevarate pentru toata lumea si scopul cu care ti le impartasesc este pentru ca vreau sa te fac constient de ele si sa te fac sa fii sincer cu tine insuti in legatura cu ele. Majoritatea oamenilor nu se gandesc ca aceste lucruri sunt beneficii. Dar daca te uiti

la ele si esti cu adevarat sincer cu tine insuri, vei vedea beneficiile pe care oamenii le au de pe urma acestor fapte.

Oamenii ajung sa evite sa fie responsabili, delegand responsabilitatea sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Traiesti cu iluzia ca vor crea o pastila magica sau vor inventa un sistem sau o tehnica ce te va face sanatos fara sa trebuiasca sa faci nimic. Ei sunt responsabili cu sanatatea, nu tu. Este o iluzie pe care multi dintre noi o cred. Pentru ca apoi sa ajungem sa evitam responsabilitatea propriei noastre sanatati si sa mancam tot ceea ce vrem. Ajungem sa facem tot ceea ce vrem, si apoi dam vina pe altcineva pentru simptomele noastre.

Ajungi sa ai dreptate si sa faci tot ceea ce vrei sa faci. Nu trebuie sa asculti toti acei doctori, toti acei oameni, mai ales pe acei “obsedati de sanatate” enervanti din familie. Fiecare familie are de obicei cate un astfel de exemplar. Ajungi sa ai dreptate in legatura cu a putea sa faci tot ceea ce doresti. Ajungi sa ii invinovatesti pe ei. Si nu ne dorim cu totii sa aratam unei persoane pe care o placem ca are atat de putina dreptate? Toti vrem sa avem dreptate si pot demonstra acest lucru. Ai vazut vreodata pe cineva care sa incerce sa demonstreze ca nu are dreptate? Sa se certe ca nu are dreptate? Oamenii adora sa aiba dreptate si acest lucru include si sa aiba dreptate sa manace ceea ce vor cand vor din orice motiv vor.

Ajungi sa ii domini pe ceilalti si sa eviti sa te lasi dominat de altii. Nu trebuie sa faci ceea ce spun ei. Poti sa faci ceea ce vrei. Probabil ca poti si sa controlezi oamenii si sa ii enevezi facand lucrurile in felul tau, facand ceea ce vrei.

Ajungi sa te autojustifici si sa ii infirmi pe ceilalti. Primesti singur dovada ca ceea ce faci este bine. Ai dovezi ca modul in care faci ceva este cel corect. Ajungi sa te asiguri ca modul de a gandi al altor oameni este gresit, si te asiguri ca ei stiu ca tu stii ca ei gresesc.

Acestea sunt beneficiile ascunse pe care multi oameni le trag de pe urma faptului ca mananca nesanatos. Beneficii pe care, daca esti sincer cu tine insuti, iti place sa le primesti la randul tau.

Ceea ce vreau sa evidentiez sunt costurile nu atat de evidente ale faptului ca esti nesanatos. Sunt anumite beneficii de pe urma faptului ca esti asa cum esti. Dar, dupa cum stii, nimic in viata nu e gratis. Daca este un beneficiu, acesta implica un cost. Ceea ce multi oameni nu vad este costul, pretul pe care trebuie sa il platesti pentru aceste beneficii.

Sunt insa si mii si mii de costuri ascunse pe care majoritatea oamenilor nu le vad niciodata. Voi lista cateva dintre cele mai mari. Acestea sunt costurile. Acestea sunt lucrurile pe care nu le ai. Trebuie sa renunti la toate aceste lucruri daca vei continua sa mananci mancare nesanatoasa. Acestea sunt costurile pe care le platesti ca sa nu fii sanatos:

1. Vitalitatea
2. O abundenta de energie pentru a putea face tot ceea ce vrei
3. Fericirea
4. Dragostea si apropierea de ceilalti
5. Satisfactie si implinire in viata
6. Vindecarea simptomelor si a bolilor
7. Simptomele si bolile vor disparea
8. Eliberarea de suferintele care apar odata cu simptomele si bolile
9. Pacea interioara si armonia
10. Starea de eliberare de simptome si boli
11. Concentrarea mentala, memoria si claritatea (nu o minte incetosata)
12. Sa stai treaz si plin de viata in fiecare zi (nu sa te tarasti printre probleme, incercand sa supravietuiesti)
13. Sa fii prezent si sa poti sa fii alaturi de oameni
14. Nici o grija sau frica
15. Incredere in sine
16. Sa te simti complet si fericit
17. Posibilitatea de a rezolva problemele care apar simplu si cu usurinta
18. Sa ai o sanatate mai buna acum pentru a avea siguranta individuala si a familiei mai tarziu
19. Mai mult timp pentru a face ceea ce vrei
20. Alegeri simple
21. Sa arati grozav, sa te simti bine, sa reduci grasimea si sa ai o multime de energie
22. Sa fii satisfacut si sa nu iti fie foame tot timpul

Lista continua cu multe alte aspecte, dar acestea sunt cateva dintre cele principale.

Acestea sunt lucrurile pe care NU le ai daca eviti sa fii sanatos. Este pretul pe care trebuie sa il platesti daca nu mananci sanatos. Este costul pe care il platesti ca sa mananci mancarea pe care o vrei, care are un gust bun si este convenabila.

Daca esti sanatos, acestea sunt recompensele tale. Acestea sunt lucrurile pe care le primesti daca ti-e bine. Aceste lucruri apar in viata ta atunci cand esti sanatos si ai o stare de bine. Acestea sunt lucrurile la care vreau sa te gandesti ca la motivele pentru care atunci cand te dai jos din pat

dimineata sa vrei sa mananci mancare sanatoasa, lucruri importante pentru fericirea, libertatea si viata ta.

Cel mai incredibil lucru pe care poti sa il faci pentru tine insuti este sa ai un motiv destul de mare pentru care acest lucru sa iti lumineze viata si sa iti amintesti acest motiv in absolut fiecare zi. Vom trece printr-un proces de ajutor pentru ca tu sa poti sa iti creezi motivele pentru care sa fie aproape imposibil sa nu fii sanatos. Fa acest lucru acum! Te rog.

Pasul 1: Da-ti seama de ceea ce vrei

Tine minte, poti sa vrei mai mult de un singur lucru si poti schimba ceea ce vrei. Oricine stie ce isi doreste, problema este ca unora dintre oameni le este frica. Ce-ar fi daca nu as vrea cu adevarat acel lucru, ce-ar fi daca nu l-as putea obtine, ce-ar fi daca as vrea altceva. Nu-ti fa astfel de griji. Decide-te ce vrei CU ADEVARAT acum si daca vei vrea altceva mai tarziu, te poti razgandi.

Un alt mod in care unii oameni se opresc sa vrea ceva anume este sa se concentreze asupra a ceea ce cred ei ca ii poate ajuta sa obtina ceea ce vor. Exemplul perfect. Nimeni nu vrea un plan de pensie. Te poti gandi ca eu vreau. Nu, nici eu nu vreau. Ceea ce vrei este sa fii in siguranta cand te pensionezi. Si vezi planul de pensie ca pe un mod de a ti se da ceea ce vrei. Ai inceput sa te gandesti la ceea ce crezi ca iti poate aduce ceea ce vrei. Nu la ceea ce vrei cu adevarat. Asa ca asigura-te ca scrii ceea ce vrei cu adevarat. Este ceea ce vrei, nu modul in care crezi ca poti obtine ceea ce vrei.

Asa ca spune ce vrei. Scrie mai jos 4 lucruri care te inspira cu adevarat si care te-ar face fericit.

1.

2.

3.

4.

Pasul 2: Da-ti motive PUTERNICE

Trebuie sa ai motive de nota 11 pe o scara de la 1 la 10. Pentru ca atunci cand vei revizui aceste motive, sa fie de nota 11. Pentru a alunga norii de indoiala si a te ajuta sa reusesti. Motivele sunt atat de inspirante incat vei fi inspirat in fiecare zi. Asa ca intreaba-te de ce. De ce vrei acest lucru? Scrie jos 5-10 motive pentru ceea ce ai scris mai sus ca vrei cu adevarat.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Acestea sunt de obicei adevaratele motive pentru care vrei ceea ce ai scris in etapa 1. Acestea sunt adevaratele lucruri pe care le vrei. Concentreaza-te pe acestea tinand minte ca universul iti poate oferi aceste lucruri in mai multe moduri decat ai crede. Cum poti sa stii ca acestea sunt cu adevarat ceea ce vrei, si nu o metoda de a opri ceea ce vrei cu adevarat?

Da note acestor motive. Pe o scara de la 1 la 10, 10 fiind maximum, cat de inspirat si pasionat esti fata de justificarea acestor motive? Acum este nevoie sa te intorci si sa gasesti motive de nota 10. Altfel motivul nu este suficient de puternic. Daca nu este de nota 10, intreaba-te de ce vrei acest lucru. In cele din urma vei obtine adevaratele motive pentru care faci ceva anume. Acestea sunt cele pe care ti le vei aminti in fiecare zi.

Pasul 3 - Concentreaza-te pe ceea ce vrei

Vreau sa iti vorbesc despre aceste lucruri mult mai in detaliu mai tarziu. Dar versiunea scurta este aceasta. Vizualizeaza, roaga-te, cere, mediteaza, fa orice trebuie sa faci. Lasa-te inspirat de ea. Cheia pentru a obtine ceea ce vrei este sa te concentrezi asupra a ceea ce vrei in fiecare zi. Concentreaza-te pe ceea ce vrei.

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poti face este sa creezi motive pentru orice lucru din viata pe care il vrei si nu il obti. Daca aceste motive sunt suficient de puternice, vor fi mai mari decat orice altceva ce te-a impiedicat in trecut. Un motiv bun iti va inlesni calea.
Care este intrebarea ta?

Costurile pe care le implica mancarea nesanatoasa si starea de nesanatate

Iti voi spune ce inseamna cu adevarat aceste costuri pentru tine.
Iti voi spune o poveste despre Bob. Bob se trezeste dimineata complet odihnit si fara desteptator. Bob se trezeste atunci cand il trezeste in liniste desteptatorul sau natural. Bob sare din par, fericit si nerabdator sa vada ce ii poate oferi acea zi. Nu este morocanos, nu are nevoie de cafea sau de alte manifestari ale viciului pentru a-si incepe ziua. Bob se simte bine pe dinauntru si este gata sa inceapa. Bob nu este doar o persoana matinala; asa decurge toata ziua sa.

Bob simte pacea interioara si si este calm in orice situatie. Bob poate sa se confrunte cu orice situatie cu calm. Face alegeri si nu sta sa se gandeasca la ele dupa ce le face sau sa se ingrijoreze. Bob are timp sa faca tot ceea ce vrea. Nu isi spune niciodata “Nu am destul timp”. Exista timp suficient, desi Bob are un program extrem de incarcat toata ziua.
Bob nu simte nici cea mai mica durere de cap, durere de spate, durere de gat sau alt fel de durere sau alergie. Ritmul lui Bob nu este incetinit de raceala sau gripa. Bob poate sa mearga cat de repede sau cat de incet vrea, pentru ca Bob nu sufera de diverse simptome.

Bob alearga si se joaca ca un copil pentru a se distra. Pentru ca poate. Viata este un joc si o experienta minunata. Bob iubeste toti oamenii. Nimeni nu il supara, nimeni nu incearca sa profite de el. Bob cere respect si dragoste de la toti oamenii si arata umilinta si respect pentru toti oamenii. Viata se scurge minunat pentru Bob.

Bob vine acasa seara plin de energie si verva pentru tot ceea ce ii mai rezerva ziua si poate sa ofere tuturor dragostea si atentia pe care o cer.

Bob se duce la culcare si adoarme in cateva minute, dormind adanc toata noaptea pana cand este trezit de desteptatorul sau interior.

Acest lucru este posibil. Acest lucru ar fi posibil si pentru tine daca nu ai manca mancare nesanatoasa care sa iti manance sanatatea. La o astfel de viata renunti. Am facut sa sune totul astfel intentionat. Pretul pe care il platesti pentru ca mananci mancare nesanatoasa si nu esti sanatos este fericirea ta. Satisfactia, implinirea si toate celelalte lucruri mentionate sau nementionate mai sus sunt costurile pe care le platesti pentru a manca mancare nesanatoasa si a nu fi sanatos.
Ai ales beneficiile pentru ca beneficiile sunt mai imediate. Sa ai dreptate este un fenomen actual. Evitarea responsabilitatii este prezentul. Dominarea celorlalti sau evitarea de a te lasa dominat este o situatie actuala. Autojustificarea si infirmarea celorlalti este un beneficiu de moment. Toate aceste beneficii sunt DE MOMENT! Traim intr-o societate a oamenilor de moment. Vrem totul acum. O plata lunara scazuta! Nici un avans! Cumpara acum! Meriti! Asa ca ne concentram asupra a ceea ce vrem acum in loc sa ne gandim la ceea ce obtinem pe loc, dar si pe viitor.

Sa ne amintim cel mai important motiv pentru care oamenii nu sunt sanatosi – Multumirea de Moment! Aproape toata lumea cunoaste beneficiile faptului ca nu esti sanatos si mananci mancare proasta. Ceea ce vezi acum este pretul pe care il platesti, costurile ascunse pe care nici macar nu credeai ca le platesti. Ca semn de consideratie pentru acest lucru, si daca iti amintesti de acest lucru in viitor, sa mananci sanatos si sa ai sanatate este mult mai usor. Beneficiile imediate nu merita pretul pe care trebuie sa il platesti ca sa le obtii.

Cel mai important motiv

Sa te simti bine tot timpul este unul dintre cele mai importante motive pentru care trebuie sa mananci macare sanatoasa si sa fii sanatos. Numai privind in retrospectiva vei putea sa apreciezi cu adevarat cat de grozav este sa fii sanatos. Poti sa incepi prin a-ti imagina ca nu ai dureri, nu ai migrene, esti plin de viata si vitalitate, dar pana cand nu vei experimenta si singur aceasta stare nu vei stii pe de-antregul ceea ce vreau sa spun.

Pentru a prinde ideea lucrurilor despre care vorbesc gandeste-te la cum erai in copilarie. Cum spune si vorba – sa te simti din nou ca un copil. Experientele si sentimentele pe care le aveai cand erai copil nu se datorau faptului ca nu aveai o slujba, stres sau responsabilitate. Acea experienta se datora faptului ca te gaseai in cel mai sanatos moment al vietii tale. Atunci cand incepi sa mananci sanatos si sa fii sanatos este exact ca atunci cand te simti din nou ca un copil, pentru tot restul vietii.

Un loc grozav in care sa locuiesti

Dintre toate beneficiile unui regim alimentar sanatos, iata favoritul meu … un loc grozav in care sa locuiesti. Tuturor le-ar placea o casa frumoasa. Majoritatea oamenilor isi cheltuiesc o mare parte din venituri pentru cea mai frumoasa casa pe care si-o pot permite. Uita ca este alt loc in care traiesc in fiecare secunda a fiecarui minut a fiecarei zile a vietii.
Vezi tu, corpul tau este locul in care locuiesti cu adevarat. Si daca corpul tau nu functioneaza, nu vei avea unde sa locuiesti. Si spun acest lucru in sens propriu, nu ca atunci cand esti vagabond si dormi pe strazi; fara un corp sanatos, locul in care locuiesti este groaznic.
Atunci cand esti sanatos si ti-e bine, locul in care locuiesti este extrem de comfortabil. Nu trebuie sa te gandesti la dureri si discomforuri. Nu trebuie sa te simti ciudat sau ca si cum nu ai fi in apele tale. Atunci cand iti e bine, casa este locul in care te relaxezi si iti gasesti linistea interioara. Atunci cand iti e bine, corpul tau poate ramane o casa frumoasa pentru tot restul vietii.

Spre deosebire de casa in care locuiesti, corpul tau fizic se repara singur in mod constant. Corpul tau are angajat un lucrator 24 de ore din 24 care stie ce sa faca in orice moment. Tot ceea ce trebuie tu sa faci este sa nu iti distrugi corpul mai repede decat poate fi el reparat. Acest lucru este chiar usor de facut. Casa corpului tau este creata pentru a putea sa te tina activ, independent si fericit pentru cel putin 120 de ani, tot timpul vietii. Nu exista un timp prezent in care corpul tau sa poata ceda. Nu inseamna ca la 65-70 de ani te vei simti rau, indiferent de ceea ce ai face. Poti sa te simti ca la 30 de ani daca vrei acest lucru.

Sanatatea este prioritatea ta ascunsa numarul unu

Sa mananci sanatos si corect este prioritatea numarul unu pentru toata lumea. Inclusiv pentru tine. Se poate sa nu fie prea evident acest lucru insa. Si iti voi arata ceea ce vreau sa spun.

Inagineaza-ti ca ai fost diagnosticat cu o boala rara si singurul loc in care se gaseste leacul este in Germania. Ti-ai amana planurile si ai merge in Germania sa te vindeci? Ti-ai lua concediu de la munca, ai primi banii, ai face tot ceea ce este necesar pentru a pleca in Germania si a gasi tratamentul? Da, bineinteles; ti-ai gasi timp si bani. Ai face totul ca sa reusesti.

Sanatatea si mancarea buna este prioritatea ta primordiala. Circumstantele te-au facut doar mai constient de faptul ca sanatatea este

cel mai important lucru pentru tine. Atunci cand iti pierzi sanatatea, nu ti se pare o amenintare imediata, este usor sa arunci la cosul de gunoi sanatatea si starea de bine. As vrea sa faci lucruri care sa contribuie intotdeauna la sanatatea ta si acest lucru s-ar adauga imediat la starea de sanatate. As vrea ca lucrurile care iti slabesc sanatatea sa nu iti aduca nici un beneficiu si ca corpul tau sa iti spuna imediat ca lucrul pe care l-ai facut nu este bun. Apoi ar fi cu adevarat usor sa iti tii in frau sanatatea.

Sanatatea este cel mai important lucru pe care il ai. Ne pacalim singuri ca lucrurile pe care le facem sau nu le facem nu sunt prea importante, ca nu conteaza cand, de fapt, alegerile pe care le faci in fiecare zi sunt cele care determina cum se desfasoara si cand se sfarseste viata ta.

Daca sanatatea ta a fost pusa pe primul plan in anumite situatii, ai fi extrem de hotarat sa te insanatosesti. Ei bine, aceasta este starea pe care trebuie sa o ai acum. Fii atat de determinat chiar azi. Ceea ce vei face citind aceasta carte este sa te aduci intr-un punct in care sa vrei sa faci ceea ce trebuie pentru a-ti fi bine acum, cand esti cu adevarat preocupat de sanatatea ta.

Dar nu am timp suficient

Cel mai mare obstacol care apare atunci cand oamenii vor sa fie sanatosi este timpul. “Nu am suficient timp la dispozitie pentru acest lucru.”. Da-mi voie sa iti arat ca NU poti sa nu ai suficient timp.

Sa incepem in primul rand cu lucrurile evidente. Atunci cand esti bolnav si nu te simti bine, cat esti de productiv? Cate lucruri reusesti sa faci in comparatie cu alte zile?

Daca esti bolnav, acest lucru cere timp.
Se pierde timp atunci cand nu esti pe cat de productiv poti sa fii.
Daca nu ai nici un pic de energie, crezi ca vei fi productiv, crezi ca vei reusi sa iti termini problemele? Bineinteles ca nu. Energia pe care o ai este produsul starii tale de sanantate.

Apoi sunt zile in care se pare ca poti face tot ceea ce ai de facut. Acest lucru este legat de starea ta de sanatate fizica si de cat de bine functioneaza corpul tau.

Acestea se adauga la motivele pentru care majoritatea oamenilor spun ca nu au suficient timp. Nu inteleg suficient de bine intregile beneficii ale unei stari de sanatate. Sanatatea si starea de bine sunt mai mult decat sa nu ai o raceala sau o gripa sau modul in care te simti. Sanatatea este modul in

care corpul tau – si, ca rezultat, tot restul vietii tale – functioneaza. Daca te doare inima doua ore pe zi, productivitatea ta scade. Si durerea de inima este o functie a sanatatii. Daca ai dureri de cap, orice fel de dureri, aceasta este o functie a starii de nesanatate. Daca ai alergii sau probleme de vedere, acest lucru se intampla pentru ca nu esti sanatos. Sanatatea ta se afla in relatie directa cu ceea ce mananci.

Stii expresia aceea veche ca esti ceea ce mananci? Este mult mai adevarata decat crezi. Imagineaza-ti ca ai de gand sa construiesti o casa din caramida, deci ai nevoie de caramizi. Ce-ar fi daca ai folosi pietre vechi de diferite forme si marimi si ferestre si usi rupte pentru a construi casa? Cat de bine vei putea sa o incalzesti sau sa o racesti? Cat de bine vei tine ploaia, vremea rea sau hotii la distanta? Casa ta facuta din produse inferioare calitativ nu va functiona foarte bine. La fel sta treaba si cu corpul tau. Corpul tau se autoreinnoieste odata la 2 ani pe baza mancarii pe care o mananci. Si daca nu ii dai corpului cele mai bune materiale cu care sa functioneze, in final vei avea un corp daramat, imbatranit si decrepit, care nu va putea sa faca nici un lucru pe care putea sa il faca. Si nu din cauza ca imbatranesti, ci pentru ca incerci sa construiesti un corp din piese uzate si deteriorate.

Sa fii sanatos si sa ai o stare de bine aduce mult mai multe beneficii decat probabil ca iti dai seama. Este pur si simplu o problema de a-ti reaminti de toate acele beneficii aditionale si de a te intreba daca doresti sa renunti la beneficiile imediate si sa platesti costurile necesare pentru a avea fericire si vitalitate.

Sumar: Exista un beneficiu evident de pe urma mancarii proaste. Sunt insa si costuri si preturi ascunse ce trebuie platite pentru ca nu esti sanatos. Fericirea ta si starea de bine sunt doua costuri ascunse pe care trebuie sa le platesti. Atunci cand esti sanatos, vei avea un loc grozav in care sa locuiesti tot timpul vietii. Tine minte ca sanatatea este prioritatea ta primordiala si ca ai nevoie sa gasesti timp sau vei fi fortat sa iti rezervi mult mai mult timp mai tarziu. Gaseste motivele “pentru ce” si acestea te vor ajuta sa te simti motivat sa ramai sanatos.

Capitolul 4 – Nu exista o cauza unica a simptomelor si bolilor si de aceea tratarea lor nu functioneaza

Acest lucru este destul de clar, dar dureaza un pic pentru a schimba modul obisnuit in care oamenii gandesc.
In primul rand: Nu exista nici o cauza unica a unui simptom sau a unei boli.

Pentru fiecare simptom sau boala, sunt multi factori care contribuie. Sunt mai multe cauze diferite, sau factori care contribuie, pentru orice problema. Nu exista aproape niciodata o cauza unica.

Si totusi toata lumea cauta cauza unica. Care este aceasta cauza unica? Acesta este un mod atat de inveterat de a pune problema incat pana si sanatatea naturala care se distruge se supune acestui mod. Doctorii si nu numai cauta o singura cauza a simptomului sau a bolii. Acest mod de a gandi este acceptat ca singurul mod de a rezolva problema. Nimeni nu a vazut o varianta alternativa ca fiind demna de a fi luata in considerare si nu a incercat sa se gandeasca la faptul ca poate nu exista o cauza unica. Poate este nevoie sa cautam toate cauzele, toti factorii care contribuie, si sa ii rezolvam pe toti.

Traim intr-o societate in care cauza si efectul par a fi modul de functionare al intregului univers, de parca exista o singura cauza pentru fiecare efect si acea cauza este unica pentru un efect unic. De exemplu, atunci cand ploua, cati factori diferiti intervin pentru a determina daca va ploua sau nu? Sunt atat de multi incat meteorologii inca au probleme sa prezica starea vremii. Nu exista o cauza unica a ploii, sau orice altceva in univers pentru aceasta problema.

Un exemplu de simptom este gura uscata. Cati de multi factori pot contribui la a avea gura uscata? Ei bine, se poate sa traiesti intr-un climat arid, cum ar fi in desert. Se poate sa te simti deshidratat si poti sa nu ai suficienta apa in sistem. Glandele salivare pot sa nu produca o cantitate suficienta de saliva.

Care este motivul posibil pentru ca glandele salivare sa nu produca suficienta saliva? Poate ca glandele salivare nu primesc suficient sange. Poate ca ai canalele ce pornesc din glandele salivare infundate si glandele nu au nici o problema. Poate ca peretii celulari ai glandelor nu lasa saliva sa curga. Poate ca nervii ce controleaza glandele nu functioneaza cum trebuie.

Ei bine, de ce nu functioneaza nervii cum trebuie? De ce este restrictionata irigarea cu sange? Ce poate cauza infundarea canalelor? Cate lucruri pot cauza o functionare proasta a peretilor celulari?
Incepi sa vezi complexitatea unei probleme in aparenta simple cum ar fi gura uscata?

Dar oamenii nu vor accepta aceasta complexitate. Vor face un singur lucru pentru a incerca sa “rezolve problema” si daca acesta nu va da rezultate vor renunta sa faca acel lucru. De exemplu, unii oameni vor incerca sa bea apa sau sa manance mancaruri sarace in carbohidrati. Si daca acest lucru nu le-ar rezolva problema, ar inceta sa il mai puna in aplicare. Ar inceta deoarece nu a functionat si este evident ca nu era o aceasta cauza cand, in realitate, se poate ca acesta sa fii fost un factor care sa contribuie la aceasta problema.

Deseori **nu este un singur factor care sa declanseze problema**. Acest lucru se intampla deoarece corpul are sistem de aparare dupa sistem de aparare dupa sistem de aparare. Daca o parte a corpului are de indeplinit o functie, exista aproape intotdeauna un sistem de aparare ce va ajuta la asigurarea faptului ca functia se indeplineste corect.

Asa ca chiar daca este o problema cu un lucru din corpul tau, exista de obicei altceva care sa poate inlocui acea functie, sa faca ceea ce partea corpului afectata nu poate duce la bun sfarsit. Asa ca inainte de a prezenta orice simptom sau boala, trebuie sa fie mai multe sisteme care sa nu functioneze.

Deseori este vorba de o **combinatie de mai multi factori care in cele din urma duc la aparitia simptomelor si a bolilor**. Ceea ce cauta sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este o cauza unica. Care este cauza unica ce a creat o problema?

Dupa cum am spus, acest mod de a gandi, de a privi o cauza unica, este atat de inveterat in gandirea noastra ca pana si cei care se ingrijesc de obtinerea si mentinerea sanatatii pe cai naturale fac aceasta gresala. Cautarea unei cauze unice este un lucru atat de unanim acceptat incat nici macar nu a fost pus cu adevarat la indoiala pana acum, nici macar de catre cei ce se ocupa de medicina naturista si bineinteles ca nici de sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor.
Unii oameni insa au spart de unii singuri mitul cauzei unice. Unii oameni au realizat ca un lucru cum ar fi durerea de cap este doar o eticheta. Ca durerea de cap la o persoana este cauzata poate de alti factori decat la alta persoana. Acesti oameni au pus un picior peste granita si au realizat ca nu toti oamenii au aceeasi boala sau simptom din aceeasi cauza.

Daca doi oameni au acelasi simptom, o durere de cap, probabil ca acest lucru se intampla din cauze diferite. Deoarece sunt oameni diferiti, probabil ca au cauze diferite. Dar majoritatea practicienilor inca mai cauta o cauza unica pentru fiecare persoana in parte.

Acum vom trece dincolo de granite si vom spune ca nu exista o cauza unica, nici macar in cazul unui individ unic. Sunt multi factori diferiti ce contribuie la orice simptom sau boala.

Acum, pentru a fi cu totul corecti, ceea ce majoritatea au cautat si nu au stiut ca exista factorul majoritar de contributie. Care este factorul principal pe care, daca il tratezi, va duce la disparitia bolii sau a simptomului? Practicienii nu erau constienti de faptul ca ceea ce cautau ei era un factor de contributie majora.

Una dintre principalele probleme cand vine vorba de cautarea unei cauze unice este ca, daca ceva nu va merge, atunci va fi scos de pe lista de cauze ale acestei probleme. Dar este foarte posibil sa fie, si probabil ca este un factor de contributie. Si **daca vei elimina suficienti factori de contributie, corpul se va vindeca singur de simptom sau de boala.**

Asa ca atunci cand iti schimbi gandirea pentru a elimina factorii de contributie, poti face progrese in a ajuta orice persoana. Si daca elimini suficienti factori de contributie, corpul se va vindeca automat de boli si simptome.

Sa incercam cu ceva un pic mai complicat. Durerile de cap. Ce factori ar putea sa contribuie la simptomele durerii de cap?

In primul rand este posibil ca nivelul pomparii de sange sa fie restrictionat. Si acesta poate fi oriunde din locul exact al durerii pana undeva la nivelul gatului. Ai putea sa ai o problema cu nervii ce urca spre cap. Ai putea avea probleme cu fluidul ce curge in jurul creierului pentru a aduce spre acesta substante nutritive. Care ar putea fi contributia tuturor acestor lucruri?

Ce ar putea cauza o scurgere de sange insuficienta? Ar putea fi rezultatul faptului ca oasele si muschii nu functioneaza cum trebuie, sau placarea vaselor de sange sau poate fi o problema de constructie a vaselor de sange. S-ar putea ca problema sa isi aibe cauza in substantele chimice care blocheaza trecerea sangelui din vase sau a muschilor slabi ce nu pot tine vasele de sange deschise. Se poate sa nu fie suficienta energie pentru ca valvele sa pompeze sange si pot fi multe, multe alte cauze.

Ce poate cauza functionarea incorecta a nervilor? Ai putea avea o problema cu sangele ce iriga nervii. Ai putea sa ai nevoie de diferite substante necesare pentru ca transmisiile nervoase sa mearga prin nerv. Ai putea avea un surplus de astfel de substante chimice. Nervul poate fi deshidratat si poate ca nu are proportia corecta de apa/ chimicale pentru impulsul nervos. Nervul poate fi deteriorat pana la nivelul in care sa nu se poata repara singur. Sunt, si repet, mii si mii de lucruri ce pot cauza functionarea defectuoasa a unui nerv.

Ce poate cauza probleme de interferenta a fluidului cranian? Deoarece aceasta este substanta ce livreaza energie catre creier, si care debaraseaza substantele nenecesare, ai putea sa ai anumite oase craniene blocate. Ai putea avea probleme cu respiratia. Ai putea pur si simplu sa nu respiri prea profund. S-ar putea sa nu fie suficienta apa pentru fluid si acesta sa fie gros si pastos si sa nu circule cum trebuie. S-ar putea sa fie un blocaj in pasajele prin care se misca fluidul. Si multe alte cauze.

Si am putea sa luam fiecare element din cele trei paragrafe de mai sus ca factor ce contribuie la durerea de cap si am putea sa scriem un alt paragraf pentru a mentiona cauzele posibile ale fiecarui dintre acesti factori. Astfel putem gasi si mai multe cauze pentru fiecare dintre noile cauze. Acest lucru poate merge in aceasta insiruire pentru mult timp.

Nu exista cauza unica. Este o combinatie a mai multor astfel de factori ce cauzeaza cuiva durerea de cap. Si daca elimini destul de multi din acesti factori de contributie corpul se va vindeca si durerea de cap va disparea.

Acest scenariu este exact acelasi in cazul tuturor simptomelor si bolilor. Nu exista o cauza unica pentru orice simptom sau boala. Sunt multi factori de contributie. Unii sunt mai mari decat altii.

De fapt, deseori diagnosticul unei boli este bazat pe faptul ca ai suficiente simptome si rezultate “pozitive” la analize din lista simptomelor care definesc boala. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor are o lista de simptome pentru majoritatea bolilor. Si daca ai suficiente dintre aceste simptome de pe lista, te diagnosticheaza cu acea boala. Asa ca deseori oameni cu aceeasi boala au diferite simptome. Suntem cu totii indivizi unici si avem propriul set de circumstante de viata si functii ale corpului, mintii si spiritului care creeaza orice simptom sau boala. Toata lumea are cauze diferite ce duc la simptome si boli, chiar daca profestiunea medicala le numeste pe toate la fel.

Acesta este motivul pentru care sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor trebuie sa gaseasca un tratament pentru aproape fiecare boala. O suta de ani de sistem medical de ingrijire a bolilor si simptomelor gloriosi si aproape nici un tratament pentru ceva. Si cand spun “tratament” nu vreau sa ma refer la a lua aceleasi medicamente in fiecare zi, pentru tot restul vietii tale. Acesta este managementul simptomelor si bolilor, nu vindecarea lor.

Primele 13 cauze ale mortii in America legate de simptome si boli dovedesc acest lucru. Daca medicii ar avea o cura pentru o anume boala, aceasta nu ar mai omora oamenii care sufera din cauza ei. Si totusi sunt peste 1.5 milioane de oameni care mor in fiecare an doar din cauza primelor 13 cauze ale mortii.

Si sunt mii si mii de simptome si boli cunoscute care pot sa omoare oamenii si chiar o fac.

Poate acest lucru sa fie posibil din cauza ca sistemul de ingrijire a bolilor si simptomelor cauta inca o cauza unica, sau cauza unica pentru fiecare simptom si boala identificata la toti oamenii, si nu toti factorii care contribuie? Poate ca daca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor ar incepe sa accepte ceea ce aproape oricine altcineva stie, acest lucru poate face o diferenta pozitiva. Dar tu nu trebuie sa stai si sa astepti ca ei sa priceapa acest lucru.

Poti sa incepi sa elimini factorii de contributie cunoscuti chiar acum. Poti realiza ca nu cauti o cauza unica, ci mai multi factori de contributie. Poti tine minte ca eticheta cu simptomul sau boala nu iti spune ceva anume despre un set special de factori de contributie. Esti

diferit, si eticheta ta nu va ilustra de obicei nici un set complet de factori ai bolii. Vreau sa iti evidentiez ca nu spun clar ca nu, ci vorbesc despre un fapt destul de probabil.

Deasemenea vreau sa fac aici distinctia dintre simptome si boli.
Simptomele iti vor da deseori o reactie foarte buna. Dupa cum ti-am aratat deja, si vom vorbi despre acest lucru mai tarziu, simptomele pot fi de ajutor. Diagnosticul unei boli nu este aproape niciodata de ajutor atunci cand vrei sa ajuti oamenii sa se vindece.

Ce este o boala? Ce este un diagnostic? Este cineva care are anume simptome. Se poate pune un anume diagnostic sau se poate eticheta boala care corespunde acestor simptome. De exemplu, fibromialgia, pentru a gasi un mod simplu de a explica cu exactitate ceea ce vreau sa spun.

Majoritatea oamenilor au auzit de fibromialgie. Pentru a diagnostica aceasta boala etichetata ca “fibromialgie”, trebuie sa ai dureri raspandite in tot corpul, si cel putin 11 dintre cele 18 simptome. Apoi doctorii te vor diagnostica cu fibromialgie.

Am o intrebare. Care sunt factorii care contribuie la durerea generalizata? Cate lucruri diferite crezi ca pot cauza durerea generalizata? Multe. Si cate lucruri pot cauza puncte slabe in muschi? Din nou, multe. Asa ca chiar daca sunt probabil cel putin mii de lucruri ce pot conduce catre simptomele ce indica fibromialgia, profesiunea medicala grupeaza insa toti oamenii cu simptome in aceeasi categorie, cu diagnosticul de fibromialgie si apoi incep sa caute o cauza unica a declansarii fibromialgiei si drept urmare, o singura cura.

Asa se procedeaza in majoritatea diagnosticarilor.

Diabetul este nivelul de necontrolat de zahar din sange mai ridicat decat media. (Ma voi referi la medie si normal si in capitolul 7 deasemenea). Asa ca ce poate cauza un nivel al zaharului in sange mai ridicat decat de obicei? Ei bine, pentru inceput, corpul creeaza si elibereaza substante chimice care cresc nivelul zaharului din sange. Pariez ca daca oamenii s-ar obosi sa cerceteze, ar descoperi ca multi oameni diagnosticati cu diabet produc de fapt o cantitate prea mare din aceasta substanta chimica si acest lucru nu are nimic de-a face cu lipsa de insulina.

Datoria ficatului este de a monitoriza nivelul de zahar din sange sau de glucoza din sange. Asa ca daca dispozitivul de monitorizare nu

functioneaza, cum poate fi mentinut nivelul actual? Nu foarte bine. Ficatul este ca si indicatorul de benzina de la masina. Indicatorul nu este cauza nivelului crescut sau scazut de benzina din rezervor. Daca indicatorul este stricat iti va fi mai greu sa stii cata benzina ai in masina.

Nivelul de glucoza din sange trebuie mentinut intr-o gama mult mai restransa decat benzina din masina. Asa ca imagineaza-ti ca incerci sa ai mereu intre 6.5 si 7 litrii de benzina in rezervorul masinii atunci cand ai indicatorul de combustibil stricat! Va fi destul de greu sa reusesti acest lucru si atunci cand indicatorul functioneaza. Ei bine, daca ficatul nu monitorizeaza nivelul glucozei din sange asa cum trebuie, bineinteles ca vor fi probleme.

Si aceastia sunt doar o parte dintre alti factori ce pot sa contribuie la probleme. Sunt mult mai multi. Si totusi sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor inca mai cauta un singur tratament pentru o singura cauza. Acest lucru nu va functiona niciodata.

Fiecare boala are multi, multi factori de contributie la simptomele ce duc catre un anume diagnostic. Si fiecare persoana are diferiti factori de contributie in diferite cantitati ce duc la aparitia simptomelor si apoi la stabilirea diagnosticului.

Ceea ce poti face este sa cauti factorii ce contribuie si sa incepi sa ii elimini, stiind ca acesti factori de contributie sunt de obicei unici, doar ai tai.

Acum, nu te lasa coplesit de intrebarea “cum voi gasi toti acesti factori de contributie, cand acestia sunt diferiti si in cantitati diferite”? Nu trebuie, si iti voi arata mai tarziu de ce.

Tratarea factorilor ce contribuie la simptome si boli seamana foarte mult cu tratarea cauzei unice. Va trebui sa devi bun la jocul factorilor de contributie. Subliniez acest lucru deoarece nu vad nici un mod in care sistemul medical de tratare a bolilor si simptomelor poate sa inceteze sa trateze simptomele. Ii vad facand un pas important de la a se concentra asupra simptomelor la a se concentra asupra factorilor de contributie. Si este chiar posibil sa faca acest pas.

In ultimele capitole iti voi da un exemplu foarte simplu, chiar ridicol, in care poti sa fii sanatos si sa ai o stare de bine, astfel incat corpul tau sa se poata vindeca singur de simptomele si bolile pe care le ai fara sa stii ceva despre diagnostice, simptome, sau de milioanele de feluri diferite in care poti trata lucrurile.

Iti voi arata un mod in care tu personal sa te poti asigura ca vei fi in continuare sanatos si vei avea o stare de bine atat in anii tineretii, cat si in cei ai batranetii. Si este simplu. Extrem de simplu.

Acum, un al doilea aspect.

De ce nu va da rezultate tratamentul simptomelor si al bolilor
Cel mai comun si evident motiv este ca simptomele nu sunt problema. Simptomele sunt semnalul de avertizare ca este ceva in neregula, ca trebuie sa faci ceva. Daca tot ceea ce faci este sa tratezi simptomele si sa incerci sa scapi de simptome, aproape niciodata nu vei rezolva nimic si problema va ramane fixata in corpul tau. Daca ai o durere de spate si iei o aspirina, sperand ca durerea va disparea, acest lucru inseamna sa tratezi simptomele, si sa nu faci nimic in legatura cu problemele ce contribuie la durere.

Daca iei insulina pentru diabet, acest lucru reprezinta tratamentul simptomului, simptomul nivelului zaharului care este prea ridicat, dar nu faci nimic pentru a rezolva factorii de contributie ce cauzeaza nivelul ridicat al zaharului din sange.

Daca iei antibiotice pentru a trata o infectie, acest lucru inseamna ca nu faci nimic in legatura cu factorii de contributie ce cauzeaza prezenta infectiei in acel loc.

Acum vreau sa iti fie foarte clar urmatorul fapt. NU spun sa nu iei o aspirina sau sa nu te tratezi cu insulina sau cu antibiotice. Acestea sunt moduri excelente in care poti ajuta TEMPORAR o situatie pana cand factorii de contributie pot fi rezolvati. Acestea nu sunt solutii pe termen lung pentru ceva anume.

Voi intra in mai multe detalii mai tarziu in acest capitol, dar este nevoie sa fie discutat acest aspect si aici. Nu spun sa nu tratezi simptomele. Poate fi folositor sa iti pese de oameni si sa folosesti simptomele lor pentru a-ti da seama care sunt factorii de contributie.

Sanatatea reprezinta mai mult decat absenta simptomelor si a bolilor. Chiar daca poti trata toate simptomele si poti elimina boala, acest lucru nu inseamna ca acea persoana este sanatoasa. Inseamna ca doar in acel moment nu mai are boala si nu mai prezinta simptomele.

Eu vreau sa ajung la eliminarea necesitatii tuturor acestor lucruri pentru ca telul meu este ca toti cei care prezinta simptome si boli sa fie tratati, dupa

cum am spus si la inceputul acestei carti. Si, da, este absolut posibil sa fii complet eliberat de boli si simptome. Vorbesc si despre simptomele cele mai comune, cu care multi oameni se obisnuiesc pur si simplu, cum ar fi energia scazuta, sau starea proasta sau o relatie proasta sau sex mediocru sau dureri si suferinte. Toate acestea sunt simptome si nici unul dintre acestea nu trebuie sa fie vreodata experimentata de cineva.

Se cere atentie atunci cand se trateaza simptomele si bolile. Tratarea lor inseamna de obicei ca nu se face nimic in legatura cu factorii de contributie si cu ceea ce este in spatele acestor expresii ale bolilor si simptomelor.

Sumar: Da-ti seama ca nu este o singura cauza pentru o problema si ca factorii de contributie chiar si pentru cele mai banale simptome sau boli la oameni diferiti sunt intotdeauna diferiti. Pot fi unii comuni, dar factorii de contributie si combinatia simptomelor sunt diferite pentru ca oamenii sunt diferiti.

Capitolul 5 – Virusii, bacteriile si parazitii nu iti fac rau

Multi oameni se tem de simptome si boli deoarece cred ca mediul le face rau, ca prinzi boli de la virusi si ca bacteriile te imbolnavesc. Acest lucru pur si simplu nu este adevarat. Este doar un mare mit conform caruia virusii cauzeaza raceli, gripe si boli. Bacteriile cauzeaza infectii, streptococi si inflamatii ale gatului. Parazitii cauzeaza subnutritie etc. Toate acestea sunt mituri. Nu sunt adevaruri.

Stiu ca aceste lucruri sunt parerile comune despre virusi si bacterii. Aici se cere putina istorie.

Louise Pasteur a elaborat teoria bacteriilor la inceputul anilor 1800. A spus ca el crede ca bacteriile cauzeaza boli. Spre sfarsitul vietii sale, se spune ca Pasteur a spus: “terenul este totul”. Mai simplu, aceasta a fost admiterea faptului ca adevarata cauza a bolilor este mediul intern, nu bacteriile, virusii si celelalte elemente nedorite dinauntrul tau. Este starea sanatatii tale interne, terenul, care fie permite bacteriilor fie sa invadeze si sa raneasca organismul, fie se apara de acestea si le distruge. Cu alte cuvinte, virusii nu iti fac rau. Trebuie sa ai un corp slab inainte de a te imbolnavi.

Majoritatea dovezilor folosite ca suport al acestei teorii despre care chiar enuntatorul ei a spus ca nu este adevarata, este ca virusii se gasesc acolo unde se gaseste boala. Atunci cand cineva are pneunomie, virusul pneumoniei este si el prezent. Cand cineva este gripat, virusul gripei este prezent si tot asa. Deoarece virusul este prezent oriunde este boala,

aceasta este “dovada” ca virusul cauzeaza boala sau ca bacteria cauzeaza boala.

Lasa-ma sa iti spun de ce microbii nu cauzeaza boala. In primul rand ne intoarcem la ceea ce am evidentiat in celalalt capitol, adica faptul ca nu exista o cauza unica pentru nimic. Teoria siretului in cazul cuantumului psihic ne arata ca totul este interconectat si interdependent si ca nu este o alta cauza, ci un numar infinit de cauze, cu cativa factori de contributie majori, si alti factori de contributie minori. Asa ca in cel mai bun caz virusii, parazitii si bacteriile pot fi considerate factori majori ai bolii. Dar nu sunt doar aceasta. Sunt factori care abia contribuie la boala.

Da-mi voie sa iti pun o intrebare. Daca virusii ar cauza, sau ar fi chiar un factor de contributie major la boala si daca ai avea virusi inauntrul tau, ar trebui sa ai si o boala sau stare de rau cauzata de virus, corect? Ai fi surprins sa stii ca ai o gama larga de virusi si bacterii inauntrul tau chiar acum. Probabil ca ai cativa virusi ai racelii, cativa ai gripei si probabil si cativa virusi streptococi. Si totusi nu simti nici o boala cauzata de acesti virusi.

Acesta este motivul pentru care spun ca daca ai virusi in tine, dar nu ai si boala pe care acestia o cauzeaza, atunci este evident ca nu doar virusii sunt cauza imbolnavirii.

Ia in considerare ceva mai apropiat de casa la care te poti raporta direct. Gandeste-te la o familie cu trei copii. De fiecare data cand cineva se imbolnaveste, numai unul sau doi dintre membrii familiei prezinta simptome. Daca virusul s-ar imprastia si s-ar transmite cu adevarat, nu ar trebui sa fie toti membrii familiei bolnavi de raceala, gripa sau orice alt virus au cei bolnavi? Au contacte fizice foarte apropiate. Chiar si mai bine, gandeste-te la un cuplu – unul dintre parteneri se imbolnaveste si celalalt nu, desi se ating, se saruta si Dumnezeu mai stie ce altceva mai fac.

Am o alta povestioara.

Daca ai face o excursie prin toate gropile de gunoi din lume, in fiecare dintre acestea vei gasi acelasi lucru. La fiecare dintre gropi vei gasi sobolani. La fiecare dintre ele. Asa ca daca ai urmari gandirea traditionala, atunci deoarece oriunde sunt gropi de gunoi sunt si sobolani atunci sobolanii sunt cauza gropilor de gunoi, corect? Sobolanii sunt ceea ce cauzeaza existenta gropilor de gunoi.

Este evident cat de fals este acest lucru, sobolanii nu pot cauza aparitia unei gropi de gunoi.

Si totusi, deoarece virusii sunt atrasi de mizeria din corpul omenesc, toata lumea crede ca acei virusi cauzeaza boala si imbolnavirea.

Altii vor intreba insa de ce diferite boli au diferiti virusi asociati. Este simplu.

Furnicile trag la zahar, sobolanii la gunoi, mustele la fecale si albinele la nectar. Exact ca si in natura, diferiti virusi sunt atrasi de diferite resturi ce provin din corp. Cu totii avem slabiciuni si rezistente genetice diferite. Atunci cand o parte a corpului nostru este slabita, virusii sunt atrasi de acea parte si se inmultesc, la fel ca furnicile la zahar, sobolanii la gunoi, cainii la carne etc.

Exista un principiu in fizica cuantica numit universul holografic. Ceea ce inseamna in limbaj comun ca exista o reflectie a intregului in fiecare parte. Partile mai mari sunt similare partilor mai mici. Si acest lucru se regaseste la multe nivele. Ca si cand ne-am uita la o schema marita a modului de functionare a universului, la fel se intampla si cu corpul nostru. Dupa cum stii, noi, oamenii, facem parte din natura. Asa ca la fel ca si in natura, diferite criterii sunt atrase de lucruri diferite, diferiti virusi sunt atrasi de diferite slabiciuni din corp.

Majoritatea oamenilor au auzit ca sunt bacterii bune in corp. Multe bacterii din intenstine nu sunt numai bune, ci si necesare pentru supravietuire.

Sunt mai multe bacterii pe 3 centimetri patrati de piele decat numarul oamenilor de pe planeta. Sunt mai multe feluri diferite de bacterii in corpul tau decat numarul oamenilor de pe planeta. Bacteriile formeaza 10% din substanta uscata a corpului. Daca nu ai avea bacterii pe piele, ai avea ciuperci peste tot si probabil ca ai fi mort.

Nu numai ca bacteriile nu cauzeaza boli, dar sunt necesare pentru sanatate si supravietuire. Cu 20 de ani in urma, nimeni nu stia cu siguranta ca exista bacterii bune. Acum douazeci de ani oamenii credeau ca toate bacteriile sunt rele. Oare cat timp mai dureaza ca sa aflam ca virusii si parazitii sun si ei benefici si necesari pentru supravietuire? Iti promit, la fel cum se credea candva despre bacterii ca sunt rele, este doar o chestiune de timp pana cand vom afla ca exista si virusi si paraziti buni. Doar o problema de timp.

Virusii, bacteriile si parazitii nu cauzeaza boala sau stari de rau. Sunt doar factori ce contribuie prea putin. Corpurile noastre trebuie sa fie mai intai intr-o stare slabita. Sanatatea noastra trebuie sa se afle la un nivel coborat

si apoi virusii profita de aceasta sansa si te imbolnavesc. Repet, sunt ca furnicile la un picnic. Furnicile nu s-ar afla acolo daca acolo nu ar fi zahar. Sobolanii nu s-ar afla la groapa de gunoi daca acolo nu ar fi gunoi. Mustele nu ar fi pe fecale daca in acel loc nu s-ar afla fecale.

Virusii, bacteriile si parazitii nu te-ar imbolnavi daca nu ar exista corpuri bolnave. Trebuie sa fii deja bolnav inainte ca virusii, bacteriile si parazitii sa actioneze.

Sumar: Nivelul de sanatate din corp determina daca te vei imbolnavi sau nu din cauza virusilor si a bacteriilor. Nici virusii si nici bacteriile nu hotarasc acest lucru. Virusii, bacteriile si parazitii sunt doar factori de contributie.

Capitolul 6 – Mostenirea genetica nu iti dicteaza sanatatea

In mod contrar opiniei populare, genele nu iti controleaza corpul. Nu dicteaza sanatatii si starii de bine, personalitatii sau altui element. Sunt un factor de contributie la sanatatea si starea ta de bine. Sunt un factor de contributie la personalitatea si viata ta.

Acest lucru ne intoarce la intrebarea psihologica veche de secole. Ce dicteaza cine suntem: natura sau modul in care suntem crescuti? Sau altfel spus, cine ne formeaza personalitatea, mostenirea genetica sau modul in care suntem crescuti? Ei bine, as spune ca amandoua. Amandoua sunt elemente ce determina ce se intampla, nu numai cum se comporta cineva, dar si cum raspunde corpul la mediu, cat de sanatosi suntem, cum gandim si cat de destepti suntem.

Vestea buna este ca nimic nu este scris in piatra. Genele tale nu sunt ceva ce nu poate fi schimbat. Genele nu sunt modul in care esti si nu poti face nimic ca sa schimbi acest fapt. Genele tale pot fi modelate. De fapt, ele sunt modelate de-a lungul timpului. Genele tale sunt intr-o continua schimbare in baza unui program zilnic.

Pentru ca tu sa intelegi ca ADN-ul nu este un factor major de contributie in determinarea anumitor aspecte ale vietii tale, iti voi explica cate ceva despre celule si modul in care acestea functioneaza. Pentru a intelege cum functioneaza cu adevarat corpul si celulele tale, totul va fi extrem de simplu, mai ales daca te pricepi la computere.

In primul rand, proteinele sunt ceea ce ne fac pe mine si pe tine sa putem merge, vorbi, gandi si face orice facem. A nu fi confundate cu proteinele din mancare si grasimi si alte lucruri de acest gen. Sunt mult mai mici, lanturi selectate de aminoacizi. Proteinele pe care majoritatea oamenilor le mentioneaza atunci cand vine vorba de dieta sunt compuse din proteine mai mici la care ma refer aici. Aceste proteine mici sunt ceea ce face posibile comportamentul animal si expresiile fizice.
Celulele corpului contin exact acelasi sistem ca si tot corpul. Fiecare celula este un corp cu sistem respirator, sistem digestiv, sistem al pielii, sistem nervos, sistem muscular si osos si sistem imunitar. Sunt diferite in partile care le formeaza, dar toate fac acelasi lucru. Si proteinele sunt cele care permit sistemului sa functioneze la nivel celular.

Oamenii de stiinta stiu acest lucru de ceva vreme. Din moment ce stiu ca sistemul creierului si sistemul nervos sunt cele care iti conduc corpul, au inceput sa caute creierul celulei. Ce controleaza productia si guverneaza aceste proteine? Care este creierul celulei?

In 1956 a fost descoperita structura ADN-ului si astfel a fost gasita schema obtinerii acestor proteine. Toate aceste proteine din corp sunt formate din ADN-ul celulelor corpului. S-a presupus apoi in mod automat, fara sa se faca nici un studiu, ca ADN-ul este creierul celulei. Pentru aproape 50 de ani, acest lucru a fost asumat de toata lumea ca fiind adevarat. Nu se poate dovedi sau sprijini aceasta afirmatie prin nimic, ca ADNul se afla unde se formeaza proteinele necesare vietii, asa ca acesta trebuie sa fie creierul si centrul de control al celulei.

OK, teoria supravietuirii datorita formei fizice enuntata de Darwin a fost acceptata de aproape 100 de ani pentru a sprijini aceste idei, dar asta e tot. Teoria spune ca celulele au mutatii genetice accidentale, mutatii care sunt mai bune pentru cei in forma, ajutandu-i pe acestia sa supravietuiasca. Dar s-a facut un singur studiu pentru a se incerca sa se demonstreze aceasta teorie. A fost pur si simplu acceptata de toata lumea si este acceptata ca fiind adevarata de majoritatea oamenilor chiar si in aceste momente.

Apoi, in 1990, cand s-au facut studii cu adevarat, totul a parut sa arate ca ADNul nu este creierul celulei.
Acest lucru s-a intamplat mai intai cand cineva a spus: Ei bine, daca ADNul este creierul celulei, cand ii scot creierul, celula ar trebui sa moara intr-un timp scurt. Si s-a observat ca dupa inlaturarea ADNului din celule, acestea au supravietuit. Nu au murit. De fapt au continuat viata normala, indeplinind toate functiile pe care le-ar fi indeplinit in mod normal pana la

moarte. Apoi au murit. Asa ca s-a demonstrat de nenumarate ori ca daca ADNul este indepartat, celula continua sa functioneze. Acest lucru inseamna ca **ADNul nu este creierul celulei.**

Si atunci **care este creierul celulei**? Aceasta este intrebarea pe care incep sa si-o puna oamenii. Si ceea ce au gasit a fost faptul ca peretele celular si punctele receptoare/ efectoare sunt de fapt creierul celulei. Peretii celulari sunt cei care pastreaza elementele din afara celulei acolo unde le e locul, adica afara. Tot ei tin elementele intracelulare la locul lor, mai putin in cazul in care celula vrea sa mute ceva prin membrana.
Punctele receptoare/ efectoare sunt modul in care celula comunica cu mediul. Punctele receptoare/ efectoare sunt modul in care celula poate sa raspunda si sa intreprinda actiunea potrivita pe baza mediului. Aceste puncte sunt modul in care celula determina in ce mod creste si se comporta in tot procesul necesar vietii. Si, cel mai important, punctele receptoare/ efectoare sunt cele care ajuta celula sa activeze ADNul pentru ca acesta sa se multiplice si sa isi faca treaba.

Ultima linie este foarte importanta. Efectorii si receptorii de pe peretii celulari sunt cei care se transforma in ADN. Asa ca faptul ca exista un factor de control al ADNului este ceea ce controleaza celula. Semnalele de mediu care patrund pana la punctele receptoare/efectoare ale celulei sunt cele care determina ce va face sau nu celula, ce controleaza si reglementeaza viata intracelulara. **Punctele receptoare/efectoare de pe peretii celulari sunt de fapt creierii celulei.**

Din nou, daca indepartezi creierul celulei, aceasta ar trebui sa nu mai functioneze. Oamenii au indepartat punctele efectoare/ receptoare si s-a intamplat exact astfel. Celula a murit in scurt timp.

Partea cea mai interesanta despre toate acestea este faptul ca mediul este principalul lucru ce stimuleaza de fapt punctele receptoare/ efectoare. *Perceptia* pe care celula o are asupra mediului determina comportamentul acesteia. Cuvantul-cheie al propozitiei precedente este “perceptie”. Este modul in care celula percepe mediul, nu modul in care mediul este cu adevarat. Perceptia si actualitatea mediului pot fi aceleasi, dar nu sunt in mod automat aceleasi.

O definitie biochimica a membranei celulare este urmatoarea: membrana este un conductor cristal lichid cu porti si canale. Aceasta definitie este exact aceeasi care este folosita pentru a defini chip-urile computerelor. Studii recente au verificat faptul ca membrana celulara este de fapt un omolog organic al unui chip pe baza de silicon. Sunt analogii si lucruri omoloage. O analogie este o comparatie similara, cum ar fi cand am

comparat sobolanii din groapa de gunoi cu virusii si sanatatea ta. Sunt similari. Un omolog este exact acelasi lucru. Nu similar, dar la fel. Membrana celulara este aceeasi ca si chip-ul unui computer.

Din acest motiv cunostintele de computer vor face mai usoara intelegerea modului de functionare a celulei si al corpului.

Peretii celulari sunt creierul sau procesorul computerului. ADNul este hard-disk-ul. ADNul stocheaza toate programele si informatiile despre cum esti facut tu si viata ta. Hard-disk-ul nu controleaza computerul, dar este zona de stocare a informatiei despre orice face computerul. Acelasi lucru este adevarat si in cazul ADNului celulei.

Tastatura si mouse-ul sunt dispozitivele care ii permit cu adevarat computerului sa functioneze in vreun fel. Punctele receptoare/ efectoare ale peretilor celulari sunt ca si tastatura si mouse-ul. Punctele receptoare/ efectoare primesc de fapt semnale si stimuli de la mediu. Aceste semnale determina ce fac celulele.

Hard-disk-ul computerului are parti diferite. O parte a acestuia este informatia pe care nu vrei sa o schimbi. Acesta este sistemul de operare, cum ar fi Windows si alte programe pe care vrei sa le folosesti. Daca schimbi aceasta parte, se strica tot computerul. Mai este o alta parte a hard-disk-ului care stocheaza informatia, programele, sau modul de a repara hard-disk-ul daca i se intampla ceva. Apoi mai exista o parte a hard-disk-ului care stocheaza informatii temporar si este partea folosita de computer pentru actiunile pe termen scurt. Si ultima parte a hard-disk-ului are informatia si programele care pot schimba si instala noi programe.

Acum, si cu ADNul din corp situatia este aceeasi. Ai patru parti ale ADNului (din cate stim pana acum):

1. Partea principala a ADNului contine toata istoria si evolutia ce au dus la crearea ta. Tot ceea ce este nevoie pentru formarea unui intreg este codat in ADNul fiecarei celule in parte. Fiecare celula are ADNul complet pentru a crea fiecare alta celula care te va forma intr-un final pe tine. Acesta este motivul pentru care oamenii de stiinta pot clona animalele dintr-o singura celula. ADNul include toate schimbarile pe care le-a suferit ADNul de cand ai fost si tu la randul tau conceput.

2. O alta parte a ADNului este corectorul. Acesta asigura corectitudinea ADNului, copierea lui corecta si faptul ca totul functioneaza cum trebuie.

3. Exista si o parte a acestui ADN care functioneaza ca un depozit temporar pentru schimbarea ADNului si a informatiilor. Aceasta parte este cea folosita de celule pentru a determina chiar acum ce alte parti ale ADNului va fi copiata si replicata.

4. Ultima parte este si cea mai inteligenta. Este partea ADNului ce transforma activ si constient ADNul pentru a se adapta la circumstantele de mediu ce patrund ca informatie. Cu alte cuvine ADNul tau creeaza in mod creativ si contructiv ADN nou, neaparut pana atunci. Acesta este modul in care celula se adapteaza si se schimba cu scopul si intentia de a se adapta mai bine la mediu.

Acest lucru a fost aratat printr-un studiu asupra bacteriilor, care au o structura celulara foarte similara cu a oamenilor, de fapt mutatiile specificiile se fac cu intentia de adaptare la un mediu in care mutatiile intamplatoare nu ar putea avea loc. Bacteriile isi schimba ADNul intentionat, cu un anume scop, pentru a le ajuta sa se adapteze mai bine la noul mediu in care au de trait. Acesta arata doua lucruri de o importanta IMENSA.

Chiar daca te-ai nascut cu o anume structura ADN, aceasta se poate schimba. Ca raspuns al perceptiei fata de un mediu diferit, iti poti schimba ADNul. Corpul tau poate sa isi schimbe ADNul intentionat si cu un anumit scop pentru a te ajuta sa ai o mai buna adaptare la mediul inconjurator. Acest lucru arata ca genele nu iti controleaza sanatatea. Perceptia ta asupra mediului are un impact mai mare asupra genelor si sanatatii tale decat a ADNului.

In al doilea rand, teoria darwinista este gresita. Universul nu s-a format din mutatii spontane si intamplatoare si prin supravietuirea celor puternici, ci exista o forta dotata cu inteligenta in spatele evolutiei specifice cu scopuri si intentii. Aceasta evolutie s-a produs in mod constient.

Vreau sa revin pentru un moment la partea cu perceptia. Deoarece este majora atunci cand intervine in viata, ca si sanatatea si starea de bine.
Ceea ce percepe celula de la mediu este factorul la care raspunde. Aceasta perceptie poate sau nu poate fi identica mediului. Da-mi voie sa iti explic.

Majoritatea celulelor te au pe tine ca mediu de viata. Mediul lor exterior este doar o alta parte a corpului tau. Acest lucru inseamna ca majoritatea celulelor raspund doar la semnale fin creier si sistemul endocrin, si sistemul endocrin este si el controlat de creier. Asa ca in mod direct sau indirect, toate celulele din interiorul corpului tau, care sunt majoritatea celulelor corpului tau, raspund la semnale venite din creier.

Sistemul gandurilor si ideilor tale modifica si schimba semnalele pe care creierul tau le trimite in corp. Sa spunem ca crezi ca virusii te imbolnavesc. Apoi, cand cineva stranuta catre tine, creierul tau acceseaza acel sistem de gandire fara ca tu macar sa stii si trimite o comanda neadecvata catre celule spunandu-le gresit ce au de facut, pe baza sistemului tau de idei. Daca crezi ca virusii te imbolnavesc, atunci cand cineva care este bolnav va stranuta catre tine, este mult mai probabil sa te imbolnavesti.

Daca crezi ca poti scapa foarte greu de cancer, si afli ca ai cancer, creierul tau va accesa acel sistem care crede acest lucru fara ca tu sa stii, si celulele tale vor raspunde unui mesaj incorect. Iti va fi mai greu sa vindeci cancerul din cauza acestui sistem de idei.

Acest lucru se aplica cu adevarat la orice aspect al vietii tale. Daca crezi ca viata este grea, asa va fi. Deoarece viata se intampla, creierul tau acceseaza sistemul de idei si trimite semnale incorecte catre corp, facand viata grea.

“Femeile sunt prea emotive”, “barbatii sunt niste ticalosi” pot cauza acelasi efect. Vei sfarsi prin a-ti demonstra ca orice sistem de idei pe care il ai este adevarat. Deoarece celulele vor raspunde la semnalele din creier, care sunt alterate de sistemul de idei pe care il ai.

Acesta este motivul pentru care o parte atat de mare a cartii se ocupa de sistemul de idei gresit. Chiar daca logica mea este gresita, chiar daca motivele mele nu vor trece testul timpului, daca ai un sistem de idei ce iti da putere si iti faciliteaza posibilitatea de a fi sanatos, acest lucru nu poate decat sa te ajute. De aceea spun inca de la inceput ca aici nu este o problema de bine sau rau, adevarat sau fals, ci de ce functioneaza. Si acest lucru da rezultate.

Se produce chiar o schimbare in celule ce poate fi masurata fizic de pe urma modului in care sistemului de idei schimba raspunsul celular al corpului.

Celulele tale se vor schimba si se vor adapta la conditiile percepute. Vei dezvolta mai multe puncte receptoare/ efectoare cu cat le folosesti mai mult, la fel ca si in cazul muschilor. Cu cat lucrezi mai mult si iti folosesti muschii, cu atat se vor dezvolta mai mult muschii. Cu cat vei folosi mai mult punctele receptoare/ efectoare specifice, cu atat vei dezvolta mai multe dintre acestea. Si cu cat ai mai multe, cu atat iti va fi mai usor sa le eliberezi.
Ca sa o spunem altfel, poti sa iti contruiesti multe puncte receptoare/efectoare pentru “mediu ostil”. Asa ca acestea vor porni mai usor si va fi din ce in ce mai usor sa gasesti un mediu ostil. Daca crezi ca mediul este ostil, in cele din urma vei reusi sa iti demonstrezi tie insuti acest lucru. Proasta ta percepite si experienta asupra unui mediu, pe care il consideri ostil se va datora faptului ca vei avea mai multe puncte receptoare/ efectoare de acel tip.

Si opusul este adevarat. Poti sa iti creezi puncte receptoare/ efectoare de tipul “lumea este minunata si toti oamenii sunt minunati” si iti va fi din ce in ce mai usor sa vezi partea buna a lumii, sa vezi bunatatea din oameni. Orice cale ai alege, exista o diferenta masurabila in numarul de puncte receptoare/ efectoare daca le folosesti mai mult.

Un aspect si mai interesant este faptul ca celula este binara, ca si computerul, fie pornit, fie oprit. Dar in cazul celulei, aceasta **fie creste, fie protejaza. Celula nu poate face amandoua actiunile**. Daca mediul este perceput ca ostil, celula intra in defensiva si nu va creste, nici nu se va vindeca. Daca mediul este perceput ca prietenos, celula este stimulata sa creasca si sa intre in ciclul de vindecare. Ai fie o varianta, fie cealalata.

Ceea ce inseamna acest lucru este ca daca ai o stare constanta de teama, stres si griji, celulele nu vor putea sa faca nimic altceva decat sa incerce sa se protejeze. Fiecare celula este creata pentru a putea sa se protejeze. Dar atunci cand majoritatea celulelor din corpul tau sunt ocupate sa se protejeze acestea nu se pot vindeca, nu pot creste, si nu se pot repara singure daca sunt deteriorate. Ca sa o spunem altfel, daca iti este teama, daca percepi un mediu ostil si amenintator, nu te poti vindeca sau creste.

Daca iti este teama ca cineva te va ataca, iti va lua copiii, de atacuri teroriste, de pierderea slujbei, de neplata facturilor si de orice altceva, nu te vindeci si nici nu cresti. Daca iti faci griji pentru compania in care lucrezi, sau pentru familie, sau pentru copii, sau pentru relatia in care esti implicat, nu cresti. Esti setat pe protectie. Nu te vindeci si nu cresti. Daca iti e teama de moarte, te apropi in mod ironic de moarte de unul singur.

Perceptia si ideile tale au un rol imens in sanatatea si starea ta de bine. ADNul tau nu controleaza sanatatea sau viata. ADNul tau nu iti dicteaza cine esti, emotiile pe care le experimentezi, sau cum este lumea din jurul tau. Tu faci acest lucru. Mintea ta face acest lucru. Perceptia ta. Ideile tale. Si acest lucru inseamna: Schimba-ti modul de a gandi si a vedea anumite lucruri si astfel iti vei schimba starea de sanatate.
In parte aceasta am vrut sa spun cand am spus ca poti sa faci sanatatea o expresie naturala cu un efort suplimentar minim. Iti schimbi modul de a gandi, si schimbi automat si reactiile. Minunat.

Capitolul 7 – Ce inseamna cu adevarat simptomele si bolile

In primul rand trebuie sa iti spun despre **diferenta dintre "mediu" si "normal".**

Mediu este o statistica matematica. Nu lasa cuvantul acesta cu M sa te sperie. Tot ceea ce este mediu inseamna ca se aduna totalurile pe care le ai si se impart la numarul de totaluri adunate. Acest lucru iti da un mediu al unui grup de numere.

Normal este ceea ce este potrivit pentru un individ, sau ceea ce este comun sau potrivit pentru o anume persoana.

Ceea ce face profesiunea medicala este sa faca din mediu, normal. Masoara presiunea sangelui la un grup de persoane, impart totalurile adunate la numarul persoanelor pe care le-au masurat si astfel obtin presiunea sangelui medie. Si apoi decreteaza aceasta presiune ca normala pentru toata lumea.

Iti voi spune un secret. Daca ai avea presiunea sangelui pe care o am eu in exact acest moment, ai fi probabil mort. Daca ai avea aceeasi presiune a sangelui cand esti in picioare si cand stai jos, probabil ca ai fi mort. Presiunea sangelui se schimba tot timpul, pe tot parcursul zilei. Presiunea normala a sangelui va fi diferita la tine fata de toti ceilalti. Ai nevoie de presiunea sangelui potrivita pentru tine la momentul potrivit. Daca ai avea presiunea sangelui medie tot timpul, probabil ca pana acum ai fi mort deja.

Doar pentru ca niste numere reprezinta media, acest lucru nu inseamna ca sunt normale. Cu totii suntem diferiti. Toata lumea stie acest lucru, se pare mai putin sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Se pare ca acestia cred ca ar trebui sa avem cu totii aceleasi numere; altfel este ceva in neregula cu noi.

Si pe deasupra pana si sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor schimba ceea ce este normal cu trecerea timpului. "Normal" depinde de anul

in care este. Poate acest lucru se intampla pentru ca nu este atat de normal pentru toata lumea. Exista doar propriul tau normal. Ceea ce spune profesiunea medicala ca este normal este de fapt media.
Si, dupa cum stii, atunci cand avem de-a face cu media, nu toata lumea este medie. Ca si la scoala, cu graficul notelor, media se poate sa fie nota 7, dar sunt copii de 10 si copii de 4. Aceasta inseamna oare ca daca sunt copii care iau numai 10 si nu se incadreaza in medie, este ceva in neregula cu ei? Bineinteles ca nu. Si contrar opiniei imediate a multor oameni, nici cine are note de 4 nu este neaparat un copil cu probleme. Poate ca a absentat mult timp si a luat 4 pentru ca nu cunostea materia. Poate ca nota este la sport, si acesta va fi urmatorul Bill Gates, asa ca nu prezinta importanta pentru el conditia fizica. Poate ca a uitat ca are teza si nu a invatat. Nota de 4 poate fi un semnal ca ceva este probabil in neregula. Nu inseamna neaparat ca este o problema.

La fel sta treaba si cu mediile si normalul pe care le foloseste profesiunea medicala. Mediile pot servi ca cifre orientative pentru a semnala o potentiala problema. Problema cu sistemul medical de ingrijire a simptomelor si bolilor este ca foloseste mediul ca normal si daca nu esti normal, atunci ai o problema, dupa cum vad ei acest aspect. Au uitat ca numerele sunt doar medii, ca suntem cu totii diferiti, si ca tu poti sa fii in mod normal complet diferit de normal. Pentru tine se poate ca normalul sa fie total sanatos, chiar daca nu este mediu.

Asa ca ce ne facem cu acest lucru? **Priveste toate cifrele pe care ti le dau doctorii cu putina suspiciune**. Pur si simplu deoarece statisticile arata ca “ar trebui sa te situezi” intr-o gama, acest lucru nu inseamna si ca ar trebui sa te situezi acolo. Esti diferit de toti ceilalti. In mod normal se poate sa te situezi in afara gamei de medii la care se raporteaza doctorii si totusi sa fii perfect sanatos.

Acest lucru imi aminteste de un documentar de pe Discovery Channel despre o cultura si un grup de oameni din Italia. Aveau o medie a colesterolului situata mult peste 300. Insa nici unul dintre ei nu avea o problema de inima sau alt fel de probleme. Intreg documentarul incerca sa afle de ce. Ei bine, la sfarsitul documentarului nu gasisera raspunsul. Doar teorii. Ei bine, ce zici de acest lucru? Ce parere ai despre faptul ca normalul lor era perfect sanatos pentru ei? Ca media este doar acest lucru, o medie la care nu toata lumea se raporteaza?

Ei bine, sa trecem acum la ce inseamna alte simptome.

Sunt trei tipuri diferite de simptome:

1. Simptome ale vindecarii corpului

2. Simptome ale corpului ca reactie la mediu
3. Simptome ale inteligentei innascute a corpului ce comunica cu noi in mod direct.

Primele doua tipuri de simptome au doua roluri, pentru ca sunt si mesageri care anunta ce se intampla. Asa ca de unde stii care simptome anunta ceva anume?

Nu conteaza. Deoarece toate simptomele sunt mesaje din intelepciunea interioara si acest lucru este singurul care conteaza. Atunci cand primesti mesajul, atunci cand asculti ceea ce iti spune inteligenta interioara si te conformezi, simptomele vor disparea deseori de la sine.

Simptomele sunt modul corpului de a comunica cu tine. Corpul tau este un lucru minunat. Este ca un copilas. Un copilas iti va spune ceva, si daca nu iti va capta atentia, va deveni din ce in ce mai galagios pana cand ii vei acorda atentie. Inteligenta ta interioara comunica cu tine prin cunostintele interioare pe care le ai in acel moment. Si cand nu asculti mesajele inteligentei tale interioare, corpul tau va vorbi mai tare.

La inceput inteligenta interioara va comunica cu tine in mod direct. Iti va spune sa faci exercitii, dar este posibil ca tu sa fii prea obosit. Iti poate spune sa te duci la culcare, dar tu vrei cu adevarat sa urmaresti sfarsitul filmului. Iti poate spune sa nu mai mananci pentru ca esti satul, dar tie chiar iti place mancarea si ai fost invatat sa mananci tot din farfurie, asa ca continui sa mananci. Se poate exemplifica astfel la nesfarsit. Inteligenta ta interioara iti spune ce sa faci si deseori tu nu o asculti.

Apoi prezinti mici simptome, simptome cu care majoritatea oamenilor se acomodeaza, cum ar fi energia scazuta si oboseala, faptul ca esti morocanos sau ingrijorat si multe alte lucruri atat de comune incat oamenii cred ca sunt normale. Acestea sunt semnale de avertizare timpurii, semnale de la corpul tau care iti spune un pic mai tare ca nu l-ai ascultat. Si atunci cand le ignori, ele devin chiar si mai zgomotoase. Ai simptome ca dureri, dureri de cap, presiune ridicata a sangelui, colesterol ridicat si alergii si multe alte simptome. Acestea sunt simptome pe care unii oameni inca le mai ignora. Multi nu stiu ca aceste simptome sunt intelepciunea interioara care iti transmite ceva, le spune ca ceea ce fac este sa isi distruga sanatatatea corporala.

Apoi, daca asculti, poate ca nu vei sti sa descifrezi aceste mesaje si ele vor deveni si mai puternice. Vei primi o eticheta, un diagnostic, artrita, Alzheiemer, atac de inima, infarct, cancer sau ceva de genul acesta. Acesta este corpul tau care tipa, urla la tine, incearca sa iti transmita ceea ce a spus si pana acum: “Ceea ce faci ma omoara. Opreste-te!”

Acum, doar pentru ca prezinti simptome, nu inseamna si ca esti bolnav.
Sa ne referim din nou la cele trei tipuri de simptome: simptome ca corpul tau se vindeca. Unele simptome sunt reactii la mediu si la ceea ce se intampla. Unele nu sunt nimic mai mult decat o comunicare directa creata de inteligenta ta interioara si de corp pentru a-ti transmite avertizari. Toate aceste simptome sunt doar reactii la mediu si la sistemul tau de idei despre ceea ce iti poate face mediul. Mai specific, la ceea ce vrea inteligenta ta interioara sa faci legat de acest aspect.

De fapt, toate simptomele sunt **corpul si intelepciunea ta interioarta care iti comunica ceva**, nu conteaza carui grup apartin. Sunt “mesaje” daca vrei, ca ceva este in neregula, ca ceva trebuie facut diferit, sau chiar oprit.

Si nu conteaza in care grup de simptome te potrivesti, deoarece toate simptomele sunt doar reactii, reactii pe care corpul ni le da la ceea ce se intampla. Nu trebuie sa stii care este tipul de simptom, trebuie sa fii doar constient de reactie. Si reactia este evidenta.

De exemplu, daca mananci mancare condimentata si te doare inima, nu mai manca mancare condimentata. Este atat de usor. Dar nu, noi, oamenii, stim mai bine, asa ca luam medicamente si, chiar mai mult, luam medicamentele inainte de a manca mancarea care stim ca ne va dauna atat de tare.

Este exact ca si cand te-ai lovi cu un ciocan si ar DUREA. Asa ca iei niste aspirina. Apoi iti dai din nou cu ciocanul in cap, si din nou doare, asa ca mai iei niste aspirina. Data viitoare esti mai inteligent. Inainte de a te lovi in cap cu ciocanul, iei niste aspirina, ca sa nu te mai doara atat de tare cand te vei lovi din nou in cap cu ciocanul. Ce-ar fi sa nu iti mai dai cu ciocanul in cap?

Singura diferenta intre acesta si multe alte simptome este ca obtii niste beneficii, placere de pe urma actiunii care iti cauzeaza simptome. Multi oameni vor doar ca durerea sau orice alt simptom sa dispara si sa ramana doar placerea, ca ei sa poata avea prajitura si sa o manance.

Cheia cu simptomele nu este de ce, de ce este acel simptom acolo, sau care este tipul de simptom, ci pur si simplu sa observi care este mesajul si ca inteligenta interioara a corpului incearca sa iti transmita ceva. ASCULTA ceea ce spune si ia masuri. Voi ajunge si sa explic ce este, ce spune si ce face inteligenta interioara. Promit. Daca stii cand iti vorbeste aceasta si ce iti spune, atunci e minunat. Incepe sa asculti chiar acum.

In caz ca vrei cu adevarat sa stii care simptome sunt acelea, iti voi spune cum sa aflii. Stii pur si simplu. Nu este ceva de care iti poti da seama cu ajutorul mintii. Este mai profund de atat, este cunoasterea.

Este cunoasterea interioara care stie in procent de 100% tot ceea ce se intampla, care simptome sunt prezente pentru ceva anume si ce inseamna ele. Cunoasterea interioara este lucrul la care unii se vor referi ca la “creierul inimii”, ca la instinct sau ca la al saselea simt.

Joseph Chilton Pierce a prezentat acest lucru cel mai bine in cartea sa, *Biologia transcendentalului*, in care arata cum fizicul, neurologicul si creierul uman au format o a treia parte, Creierul Inimii. Este creierul de reptila, creierul limbic, cortexul, si creierul inimii, ceea ce eu numesc cunoastere sau inteligenta interioara. Aceasta este acea parte din tine ce are acces la cunoasterea inteligenta, plus la alte 99.9% dintre lucrurile pe care nu le stim. Aceasta cunoastere interioara trece dincolo de inteligenta corpului. Si este inteligenta interioara cea care stie cu exactitate ce sa faca de fiecare data. Este vorba de faptul ca in principal nu actionam pe baza cunoasterii, sau poate ar trebui sa spun a intelepciunii.

Da-mi voie sa exemplific. Ai fost vreodata la o cina in familie sau undeva unde mancarea era atat de buna si erai atat de plin incat ti-ai spus in gand “Sunt plin, ar trebui sa nu mai mananc.”? Dar ai continuat sa mananci?

Sau stai tarziu noaptea, te uiti la un film sau muncesti la ceva si iti spui in gand, sau chiar cu voce tare “Ar trebui sa ma duc la culcare”. Dar nu faci acest lucru deoarece mai sunt doar 14 minute pana la sfarsitul filmului sau mai ai putin si termini treaba si vrei sa o termini.

Aceasta este inteligenta interioara la care ma refer. Stie ceea ce este mai bine pentru fiecare dintre noi, tot timpul, si ne si spune, dar deseori nu ascultam.

Cunoasterea interioara trece dincolo de intelect, la o intelepciune mai mare decat ceea ce stim in mod constient. Stie ce tip de simptom exprimi. Si, ca sa o spun drept, nu conteaza. Deoarece stie ca cel mai important este mesajul pe care ti-l transmite – mesajul de a nu mai manca, sau de a face un anume lucru sau orice alt mesaj. Si stim cu totii. Doar ca nu ascultam.

Daca te intrebi inca cum poti sa stii ceea ce iti spune inteligenta interioara, iti voi explica acest lucru mai detaliat intr-unul dintre urmatoarele capitole,
Este important ca din acest capitol sa stii ca **inteligenta ta interioara iti da in mod constant “simptome” pe care sa le asculti, la care sa reactionezi pentru a te putea vindeca singur**.

Simptomele sunt moduri de comunicare ale inteligentei interioare care incearca sa obtina ce doreste. Cateodata iti spune sa faci ceva, sau sa nu faci

ceva. Cateodata iti spune sa iti imbunatatesti sanatatea. Exista un mesaj in toate aceste simptome. Nu trebuie sa stii care sunt simptomele sau care este cauza lor pentru a le vindeca.

Sumar: Tot ceea ce trebuie sa stii este ce iti spun simptomele sa faci sau sa nu faci. Este de obicei doar o problema de a asculta sau a nu asculta, sau de a stii ca acestea sunt doar mesaje de la corpul tau pentru a te determina sa faci ceva, ceva ce este bun pentru sanatatea ta, astfel incat corpul tau sa se poata vindeca singur, dupa cum a fost creat sa faca.

Capitolul 8 – Ceea ce nu cunosti te poate rani, sau chiar omori

Rostul acestui capitol este sa te ajute sa realizezi ca tratarea simptomelor si a bolilor nu iti va da sanatate. Tratarea simptomelor si a bolilor este buna doar in ultima instanta pentru cei care nu vor sa faca nimic pentru sanatatea lor cat timp o mai au. Si chiar in ultima instanta, tratarea simptomelor si a bolilor poate fi deseori mortala fara nici o cura in vedere.

Exista o mare diferenta pe care o sa o subliniez din nou. Este **diferenta dintre ingrijirea medicala de urgenta si ingrijirea medicala a simptomelor si bolilor**.

Urgenta medicala este exact ceea ce crezi, acel tip de ingrijire pe care o primesti cand te tai, cand ai avut un accident, ai alunecat sau ai cazut etc. Ti s-a intamplat ceva, esti ranit si primesti ingrijire medicala. Ingrijirea medicala a bolilor si simptomelor este si ea exact acest lucru, partea medicinei ce se ocupa cu *incercarea* – si subliniez incercarea – de a ajuta oamenii sa se vindece de boli si simptome.

Ingrijirea medicala de urgenta este minunata. Sunt nemaipomeniti cand vine vorba de salvat vieti in timpul unei crize. Nimeni nu se descurca mai bine decat doctorii de la urgente. Problema este ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a fost elaborat in stransa legatura cu sistemul medical de urgenta. Atunci cand cineva face vreun comentariu negativ despre doctori, oamenii intra imediat in defensiva deoarece se gandesc si la medicina de urgenta. Si toata lumea stie ca sistemul medical de urgenta salveaza vieti. Multi oameni stiu pe cineva care a fost salvat in mod direct de sistemul medical de urgenta.

Sunt sigur ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a salvat si el niste vieti. A venit timpul sa asezam la locul lui sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Si acest lucru poate fi facut fara sa schimbam sistemul medical de urgenta. Acesta poate sa ramana exact asa cum este.

Din nefericire, nu am putut sa gasesc nici un loc in care medicina sa fie privita in aceste doua parti separate, cel putin cand vine vorba despre statistici, studii, masuratori sau orice alt lucru concret. Asa ca vom vorbi despre lucrurile declarate de catre sistemul medical. Multe dintre aceste informatii se refera la sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor.

Toata lumea stie ca sistemul medical de urgenta a salvat vieti, probabil sute, mii, sau chiar milioane de vieti in fiecare an. Stiu si eu lucrul acesta. Vad sistemul medical de urgenta ca pe o parte esentiala a ingrijirii sanatatii. Este minunat si face mari servicii salvarii de vieti omenesti.

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor, pe de alta parte, este sistemul la care ma voi referi de cate ori voi mentiona medicina. Si iata cum ceea ce tu nu stii te poate omori.

Asociatia Medicala Americana (AMA) a admis ca sistemul medical a fost a treia cauza de moarte in Statele Unite, intrecut doar de bolile de inima si de cancer. Si-au folosit propriile studii si au publicat rezultatul in propriul ziar, *Journal of the American Medical Association*, in editia din 26 iulie 2000. Ei insisi au admis ca sunt a treia cauza de moarte. Nu este nici un studiu, nici o statistica, nimic de manipulat sau condus. Ei, AMA, au recunoscut acest lucru. Stiu la fel de bine ca oricine altcineva ca poti demonstra orice cu statistici, cum ar fi studiile finantate de companiile de tutun care aratau ca fumatul este sigur etc. Stim cu totii ca aceste companii au interese clare in a arata ca fumatul este un obicei sigur.

Daca companiile de tutun ar face studii care ar arata ca fumatul nu este sigur, ar fi bine sa crezi in ele. Atunci cand aceste companii de tutun au admis in cele din urma ele insisi ca fumatul este daunator pentru sanatate, tu ar trebui sa le crezi, pentru ca nu acesta era rezultatul pe care il doreau. De fapt, este chiar opusul.

Acum da-mi voie sa te intreb: Crezi ca sistemul medical vrea sa admita ca ucide in fiecare an un numar mare sau un numar mic de oameni? Este evident ca ei nu vor sa omoare oameni. Majoritatea doctorilor luati in parte vor cu adevarat sa ajute oamenii, vor sa faca cu adevarat ceea ce este mai bine pentru pacient. Nu vor sa ii raneasca, sa le cauzeze rani, sa ii omoare, iti garantez lucrul acesta. Asa ca atunci cand sistemul medical a admis ca este a treia cauza a mortii in Statele Unite, desi acest lucru nu era un lucru pe care sa vrea sa il admita, ca si in cazul companiilor de tutun, si deoarece sistemul medical si-a folosit propriile studii, si a admis acest lucru, este cazul sa crezi acest lucru.

Da, prieteni, chiar sistemul medical a admis ca este a treia cauza a mortii in Statele Unite.
Neincrederea este prima reactie pe care o au oamenii. Nu vor sa creada acest lucru.
Daca ei chiar au spus acest lucru, cum se poate ca voi sa nu fii auzit de el pana acum? Ei bine, da-mi voie sa te intreb: daca tu tocmai ai omorat 225.000 de oameni, ai iesi in strada si ai spune la toata lumea? Ai pune aceasta informatie pe prima pagina a tuturor ziarelor? Sau ai incerca sa ascunzi acest fapt si sa-l ingropi?

Nu trebuie sa ma crezi. **Cauta editia din 26 iulie 2000 a revistei *Journal of American Medical Association*. Vei vedea ca ei admit acest lucru, te vei convinge cu proprii tai ochi**. Dar in caz ca nu vrei sa faci acest lucru, voi cita ceea ce au spus ei in urmatoarele pagini.

Acest lucru va crea panica pentru unii oameni. Este inspaimantator sa te gandesti ca un grup poate sa omoare 225.000 de americani in fiecare an si sa scape fara sa fie acuzat, si acest lucru in fiecare an.

Sunt cativa dintre voi care ma vor acuza ca fac exact ceea ce face si profesiunea medicala, ma folosesc de teama pentru a controla oamenii sa faca un anumit lucru.

Ceea ce fac eu este sa ofer informatii si fapte. Daca vrei sa iei o decizie educata in loc de a merge pe ghicite si a hotari din nestiinta sau pe baza unor opinii sau ca raspuns la frica, trebuie sa fii educat sa ai informatiile si faptele. Si despre acest lucru este vorba in acest capitol. Este doar faptul ca aceasta informatie si aceste fapte sunt infricosatoare.

Pe deasupra celor 225.000 de oameni pe care sistemul medical ii omoara in fiecare an, mai este ceva. Sunt proceduri medicale nenecesare, efecte negative nedorite, consultatii care nu sunt neaparat necesare, medicamente luate in plus, mai multe internari si miliarde de dolari cheltuiti pe erorile ce nu se sfarsesc cu moartea cuiva.

Daca acest lucru este confruntational, daca nu vrei sa crezi acest lucru, nici eu nu vreau. Trebuie sa accepti ca statisticile au fost publicate chiar de AMA. De fapt chiar oamenii despre care vorbesc aici au publicat aceste date. Daca acestea se cer confruntate si nu vrei sa le crezi, sunt cateva motive comune pe care le-am gasit pentru acest lucru.

- Crezi ca sistemul medical te-a ajutat sa iti maresti durata vietii.

- Grupezi sistemul medical de urgenta cu sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor.

- Crezi ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor salveaza vietile oamenilor.

- Crezi ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a imbunatatit calitatea vietii.

Cel mai important motiv este faptul ca medicina de urgenta salveaza vieti. Linia ce desparte sistemul medical de urgenta de sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este una foarte neclara.

Vrei sa crezi ca exista cineva care sa aiba grija de interesele tale … guvernul, cineva, oricine. Nu vrei sa crezi ca banii si coruptia pot sa functioneze la infinit si sa omoare enorm de multi oameni. Cu lucruri atat de rele, de ce ar vrea guvernul sau oricine altcineva sa nu le opreasca sau sa le expuna?

Un alt motiv comun se refera la beneficiile pe care le obtii de pe urma faptului ca nu esti sanatos. Ajungi sa eviti responsabilitatile. Si daca ceea ce am spus mai sus este adevarat, si este, atunci nu ai avea pe cine altcineva sa faci responsabil de sanatatea ta si nu ai avea de ales decat sa iti asumi responsabilitatea propriei tale sanatati. Multi oameni nu agreaza acest fapt.

Daca ai face o analiza statistica a duratei medie de viata in ultimii 100 de ani, vei descoperi ceva interesant. Da, durata medie de viata s-a dublat in ultimul secol in America. Si din unele motive oamenii confera acest merit sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Dar sa privim adevaratele fapte. Pentru ca atunci cand privim varsta medie a oamenilor care au murit dintr-o moarte legata de simptome si boli, varsta medie a mortii este aproximativ aceeasi ca acum 100 de ani.

Sistemul medical de urgenta de ingrijire a bolilor si simptomelor salveaza vietile oamenilor atunci cand acestia sunt victimele unui accident. Oamenii din 1800 mureau deseori si de la o taietura. Nu de la taietura in sine, ci de la complicatii cum ar fi cangrenele si amputarile. Oamenii au inteles ca instalatiile sanitare au ajutat la reducerea bolilor si la reducerea raspandirii lor, asa ca au creat instalatii sanitare mai bune ce au redus cu mult epidemiile si bolile. De fapt toate aceste mari epidemii au fost “tratate” prin imbunatatirea conditiilor sanitare de viata.

Moartea cauzata de razboaiele civile si de cele doua razboaie mondiale a contat si ea cand s-a calculat varsta medie a mortii. Daca ai avea peste un milion de oameni ce mor in jurul varstei de 18 ani, acest lucru va reduce simtitor varsta medie de deces.

Sunt mult mai multe motive pentru care varsta medie a mortii a crescut. Insa problema este ca daca compari varsta medie a mortii celor care au decedat din cauza bolilor si simptomelor, este cam aceeasi cu cea de acum 100 de ani.

Ceea ce inseamna ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu ajuta oamenii ce prezinta boli si simptome simple sa traiasca mai mult. De fapt, in ziua de azi sunt mai multi oameni cu simptome si boli decat oricand de-a lungul istoriei.

Tot ceea ce spun acum este ca acest lucru a fost admis chiar de catre sistemul medical. Este foarte inspaimantator ca s-a ajuns chiar atat de rau, si totusi nimeni nu a facut nimic in legatura cu acest lucru. Vreau sa raspund la intrebarea de ce. De ce nu a facut nimeni nimic in aceasta privinta? Dintr-un singur motiv simplu … Asociatia Medicala Americana.

Vezi tu, medicina este un subiect periculos. Au curtile de justitie si legile de partea lor acum. Da-mi voie sa iti dau cateva exemple.
Daca cineva ar veni la mine si ar vrea sa il ajut sa se vindece pe cale naturala, si acel om ar muri, probabil ca mi-as pierde licenta si as fi amendat. Daca cineva se duce la doctor, este tratat si moare, va fi doar o persoana ce nu a putut fi ajutata. Si nimic nu s-ar intampla cu medicul.

Daca recomand ceva prin care va puteti trata simptomele si bolile si acel lucru nu functioneaza, sunt responsabil. Dar daca faci ceea ce vrea sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor sa faci si acest lucru nu functioneaza, esti responsabil. Ei nu sunt. Nu e interesant acest lucru?

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor are un val de protectie magica. Si este timpul sa scapam de acest val de protectie, deoarece ei omoara 225.000 de oameni in fiecare an si au licenta de a-i omori data chiar de curtile de justitie si de legi.

Daca ti-as spune sa iei medicamentul X pentru a-ti vindeca cancerul, AMA ar putea, si probabil ca ma va si da in judecata, mai ales daca am convins mai multi oameni sa ia medicamentul X. Chiar daca un doctor in medicina a facut acelasi lucru, probabil ca si pe el l-ar da in judecata. Si daca cineva care a

luat X ar muri pana la urma, familia lui m-ar da probabil si ea in judecata. Si ar castiga. De ce?

Medicina are avantajul de a fi pe teren propriu. Legea spune ca nu poti face nimic nerezonabil si neobisnuit si nedemonstrat a fi mai eficient decat medicina. Acum, ce este rezonabil si obisnuit? Tot ceea ce face profesia medicinala in mod curent. Si aici apare minciuna. Nu poti sa aplici o anumita forma de tratament decat daca este demonstrat. Dar cum sa poti sa ii demonstrezi eficienta daca nu il poti pune in practica? Exact. De aceea aceleasi tratamente pentru cancer care erau folosite in anii 60 – chimioterapia, radiatiile si chirurgia – sunt folosite si azi.

Acest lucru nu este intru totul exact, ca nu poti sa aplici un tratament decat daca a fost testat. Poti obtine bani, burse si permisuri speciale, si apoi poti face un test clinic controlat etc. etc. Si ghici care va fi suma ce va aparea pe eticheta de pret pentru acest lucru? Cel putin 100 de milioane de dolari. Si nu poti sa aprobi medicamentul X de pe urma unui singur studiu. Trebuie sa faci mai multe studii. In general doar companiile producatoarea de medicamente pot pune la dispozitia cercetatorilor banii si resursele necesare. Poti obtine si fonduri guvernamentale, dar guvernul aloca doar 5,4 milioane de dolari pe anul de cercetare in domeniul medicinei naturale. Aceasta suma nu este suficienta nici macar pentru o zecime dintr-un singur studiu. Acesta este motivul pentru care sistemul medical mentine inca controlul si are acel val magic de protectie.

Asa ca daca ii vei spune cuiva sa ia medicamentul X pentru cancer si ai avea licenta, nu conteaza ce fel de licenta, se poate ca aceasta sa iti fie retrasa. Daca persoana va muri, nu conteaza daca ai sau nu licenta, poti fi dat in judecata iar pedeapsa ta poate varia de la o amenda pana la inchisoare.

Dar daca sistemul medical apeleaza la chimioterapie, radiatii si operatii si persoana moare oricum, nu se incalca nici o lege si nu se considera ca s-ar fi intamplat nimic neobisnuit sau nerezonabil. Asa ca totul este bine.

Acesta este modul in care sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a putut sa isi mentina monopolul pentru o perioada atat de indelungata, cum de ei au curtea de justitie si legile de partea lor. Si este adevarat ca acest lucru se intampla in toate ariile sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Au beneficiul dubiului chiar daca ideile si teoriile lor sunt mai putin testate si validate decat ale altcuiva.

Ca nepractician al medicinei de ingrijire a bolilor si simptomelor, nu numai ca trebuie sa faci aceste studii, dar trebuie sa le faci in stilul lor, stilul de 100 de

milioane de dolari pe an. Si deseori ei nu trebuie sa faca nici un studiu pentru ca primesc automat beneficiul indoielii. Ei hotaresec ce este “rezonabil si obisnuit”. Voi vorbi mai mult despre acest lucru in urmatorul capitol.
Cum de au fost in stare sa ascunda faptul ca omoara 225.000 de oameni pe an? Pentru ca au banii, legile si curtile de justitie de partea lor.
Informatiile si statisticile din urmatoarele pagini au fost publicate in editia din 26 iulie 2000 a ziarului mai sus mentionat, unul dintre cele mai prestigioase si respectate reviste medicale din lume. Ca sa spunem altfel, atunci cand s-a aflat ceva, sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a simtit nevoia sa il mentioneze.

Tot ceea ce veti citi este ceea ce a admis sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Am sa ma refer stric la ceea ce au admis direct medicii, fara nici un fel de adaugari, pur si simplu voi cita ceea ce au spus ei.
Numarul de oameni omorati anual de sistemul medical:

- Operatii nenecesare: 12.000
- Erori de medicatie in spitale: 7.000
- Alte erori in spitale: 20.000
- Infectii in spitale: 80.000
- Efecte negative ale medicamentelor administrate corect (medicamente prescrise corect, luate corect, dar ale caror efecte secundare au fost mortale!): 106.000
-

Acestea adunate dau 225.000 de morti pe an din cauza diferitelor diagnoze!
Ce inseamna cuvantul “diagnoza”? Cuvantul inseamna “administrat” si acest termen se defineste ca indus pacientului pe urma recomandarilor unui medic sau a terapiei sale; este folosit mai ales cand exista o complicatie a tratamentului.

Ca sa o spunem altfel, 225.000 de oameni sunt omorati de doctori si spitale si actiunile intreprinse de doctori! Aceste 225.000 de morti pe an fac sistemul medical a treia cauza a mortalitatii in Statele Unite, dupa moartea de boli de inima si cancer.

In 4 pana la 18% dintre cazurile in care oamenii sunt in spitale si nu sunt omorati, patesc urmatoarele lucruri:

- 116 milioane de vizite medicale in plus

- 77 milioane retete in plus

- 17 milioane de vizite la departamentul de urgente
- 8 milioane de spitalizari
- 3 milioane de concedii pe termen lung
- 199.000 morti suplimentare
- 77 miliarde $ costuri suplimentare

Sper ca aceste cifre sa fie suficiente deoarece credem ca acestea sunt cel putin rezultatele unui posibil razboi, aceste numere sunt necesare ca sa intelegi tot binele pe care medicina il face vietilor noastre pe care este presupus ca ar trebui sa le salveze; aceste rezultate sunt o parte din salvarea de vieti si imbunatatirea sistemului medical american.

Ar fi grozav, daca lucrul acesta ar fi adevarat. Daca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor chiar ar salva vieti si ar produce o sanatate mai buna pentru noi toti. Dar oare face acest lucru?

Dintr-o comparatie facuta cu alte 13 tari, S.U.A. a iesit pe locul 12, aproape cel mai rau. Aceste statistici sunt si ele publicate in acelasi articol din revista mentionata mai sus.

Iata locul exact pe care s-a situat sistemul medical:

- 13 (ultimul) pentru nascuti prematur
- 13 pentru mortalitate infantila si prematura
- 11 pentru mortalitate post-nastere prematura
- 13 pentru durata potentiala de viata (excluzand cauzele externe)
- 11 pentru speranta de viata la un an pentru femei, 12 pentru barbati
- 10 pentru speranta de viata la 15 ani pentru femei, 12 pentru barbati
- 10 pentru speranta de viata la 40 de ani la femei, 9 pentru barbati
- 7 pentru speranta de viata la 65 de ani la femei, 7 pentru barbati
- 3 pentru speranta de viata la 80 de ani la femei, 3 pentru barbati
- 10 pentru mortalitatea medie

Organizatia Mondiala a Sanatatii confirma si ea aceste cifre. Folosesc date din mai multe tari si cifreaza Statele Unite ca a 15-a dintre 25 de tari industrializate.
Exista o perceptie conform careia americanii se comporta rau fumand, band si fiind violenti. Dar daca privesti aceste date, acest lucru nu este adevarat.
Acestea sunt statisticile pentru aceleasi 13 tari ca mai sus, unde am fost penultimii in rezultatele privind ingrijirea sanatatii:

- Fumatoarele variaza de la 14% in Japonia la 41% in Danemarca; Statele Unite, cu 24%, sunt pe locul cinci.
- Barbatii fumatori variaza de la 26% in Suedia la 61% in Japonia; Statele Unite, cu 28%, sunt pe locul trei.
- Statele Unite sunt pe locul cinci la consumul moderat de alcool.
- Statele Unite prezinta un consum scazut de grasime animala (locul 5 la barbatii intre 55-64 de ani in 20 de tari industrializate) si al treilea cel mai scazut nivel de concentratie a colesterolului printre barbatii intre 50 si 70 de ani.

Chiar daca se cheltuiesc mai multi bani pentru sanatate pe cap de locuitor decat in orice alta tara, cu exceptia Germaniei, si avem un mod de viata mai sanatos decat oamenii din majoritatea celorlalte tari, ne cifram aproape ultimii in ceea ce priveste nivelul actual de sanatate.

Sistemul nostru medical ucide 225.000 de oameni in fiecare an, si avem aproape cel mai prost sistem medical dintre toate tarile industrializate. Acest lucru arata ca sistemul medical nu asigura sanatatea. Deoarece orice incercare de a trata simptomele si bolile nu inseamna ca ramai sanatos.

Numarul de morti cifrat de AMA, 225.000 pe an, nu merita rezultatele pe care le primim pentru sanatatea noastra.
Acum vreau sa pun acest lucru intr-o perspectiva usor diferita. Am facut cateva cercetari pentru ca asa am vrut. Depinzand de locul din care se iau cifrele, sunt intre 600 de milioane si 1.2 miliarde de oameni care calatoresc anual cu avionul numai in Statele Unite. Sunt aproape 600 pana la 900 de milioane de vizite la medic in fiecare an in Statele Unite.

Sa spunem ca avem aproximativ acelasi numar de oameni care zboara cu avionul si care consulta un doctor. Un avion jumbo jet suporta 250-300 de pasageri, depinzand de linia aeriana si de capacitatea de ocupare. Daca industria aeronautica ar omori 225.000 de oameni in fiecare an, ar fi echivalentul a 1000 de avioane care s-ar prabusi, si acest lucru inseamna ca ar cadea cate doua- trei avioane in fiecare zi.

Comparand cele doua situatii (este misterios cum s-au potrivit cifrele) vei vedea ca am dreptate.
Imagineaza-ti cum ar fi sa te trezesti maine si sa auzi la stiri “Doua avioane prabusite si toti pasagerii si membrii echipajului morti”. Apoi a doua zi “Trei avioane prabusite, toata lumea moarta”. A treia zi “Din nou avem doua avioane prabusite, nu sunt supravietuitori”, si tot asa. Sa presupunem apoi ca va trebui sa zbori saptamana viitoare. Vei renunta la zbor? Nu stii inca? Maine vei auzi din nou ca s-au prabusit trei avioane si toata lumea a murit, si poimaine vor mai cadea doua si nu vor fi supravietuitori. Acum esti decis sa nu zbori? Cate zile trebuie sa cada avioanele ca sa te decizi sa nu zbori? Cat vei astepta inainte de a vorbi cu familia si a incerca sa ii convingi sa nu zboare? Cat timp va mai dura pana cand sa te hotarasti ca merita sa nu precupetesti nici un efort pentru a fi sanatos?

Nu esti hotarat? Nu-i nimic, si maine se vor prabusi doua avioane, nici un supravietuitor. Au trecut deja opt zile…

Vreau sa iei o pauza si sa te gandesti un moment. Fa acest lucru cu adevarat. Vreau sa iti imaginezi cum ar fi cu adevarat daca in fiecare zi s-ar prabusi doua-trei avioane si toata lumea de la bord ar muri? Cat ar dura pana cand industria aeronautica ar da faliment? Cat ar mai dura pana cand guvernul s-ar implica? Cum ar suna stirile din mass-media? Ce ar spune oamenii, despre ce s-ar vorbi peste tot?

Acum, acest lucru este un pic diferit, pentru ca zborurile cu avionul pot sa fie si de placere. Sa presupunem ca doctorii salveaza vietile oamenilor, ceea ce sistemul medical de urgenta chiar face. Dar sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor nu face acest lucru. De aceea fac distinctia intre sistemul medical de urgenta si sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor. sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor nu salveaza mii de vieti, nu prelungeste durata de viata a omenirii, nu imbunatateste calitatea vietii oamenilor. Pot sa iti arat chiar si ca nu salveaza mai multe vieti decat pierd.

Daca doctorii ar renunta sa mai munceasca si ar salva mai multe vieti decat numarul oamenilor omorati, adunci rata mortalitatii ar trebui sa creasca, corect? Daca doctorii ar ajuta mai multi oameni decat omoara, mai multi oameni ar muri daca doctorii nu ar mai lucra. Este un lucru de bun simt. **Si daca doctorii nu ar mai lucra si rata mortalitatii ar scadea, acest lucru inseamna ca ei omoara mai multi oameni decat salveaza**. Vreau sa spun, daca ar muri mai putini oameni si ar munci mai putini doctori, acest lucru ar insemna ca per total ar ajuta mai putini oameni

decat ar rani. Deoarece daca ar ajuta mai multi oameni, atunci cand nu ar mai lucra, rata mortalitatii ar creste
.
Dar in ce mod se poate testa aceasta teorie? Cum pot sa renunte doctorii sa mai munceasca? Ei bine, sa presupunem ca sunt in greva. Sunt multe tari pe aceasta planeta unde doctorii au intrat in greva. Si, destul de interesant, stii ce s-a intamplat? A scazut rata mortalitatii. Da, a scazut. **Mai putini oameni au murit atunci cand s-a mers mai putin la doctor. Aceasta demonstreaza ca doctorii fac rau mai multor oameni decat cei pe care ii ajuta.**

Exact acest lucru s-a intamplat in Israel. Doctorii au intrat in greva, si rata mortalitatii a scazut considerabil, conform *British Medical Journal* (BMJ200;320:1561:10 Iunie). Deasemenea in cartea *Confesiunile unui medicinist eretic*, Robert S. Mendelsohn, doctor in medicina, scria:

> In 1976 in Bogota, Columbia, doctorii au intrat intr-o greva de 52 de zile. Rata mortalitatii a scazut cu 35% in aceasta perioada. In Los Angeles, in 1976, doctorii au intrat in greva pentru a protesta contra costurilor in crestere pentru asigurarea de malpraxis. Rata mortalitatii a scazut cu 18%. Atunci cand s-a terminat greva, rata mortalitatii s-a reintors la cifrele de dinaintea grevei. In Israel, in 1973, in timpul unei greve de o luna, rata mortalitatii a scazut cu 50%. Ultima oara cand s-a inregistrat o rata a mortalitatii atat de scazuta a fost tot in timpul unei greve a medicilor, cu 20 de ani in urma.

Doctorii intra in greva si rata mortalitatii scade, si acest lucru nu se intampla o singura data. Aceasta pare a fi un indicator destul de bun ca doctorii ranesc mai multi oameni decat ajuta. Iti voi arata cat de adevarat este acest fapt mai tarziu.

Vreau sa iti amintesc aici din nou ca fac distinctia intre medicina de urgenta si sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor. Ma refer la sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor atunci cand dau aceste informatii.

Vreau sa ma intorc pentru un moment la companiile producatoare de tutun pentru a evidentia inca ceva. Daca aceste companii producatoare de tutun ar admite ca tutunul cauzeaza o suma X a daunelor, care crezi ca este adevarata suma a daunelor? Mult mai mult, acest lucru este sigur. Nu vor sa admita chiar toate problemele pe care le cauzeaza fumatul sanatatii. Daca ar face-o, ar fi raspunzatori de mult mai multi bani.

Sistemul medical recunoaste ca omoara 225.000 de oameni pe an. Care crezi ca este cifra exacta? Care este numarul, mai mare sau mai mic? Daca au admis aceasta cifra, sunt convins ca cifra este mai mare.

Modul in care sunt realizate aceste statistici are la baza faptul ca orice lucru primeste un cod. Pentru fiecare diagnostic exista un cod standard folosit de absolut toata lumea. Pentru fiecare operatie si tratament, este un cod standard folosit de absolut toti doctorii. Pentru majoritatea mortilor exista un cod. Totul in medicina este standardizat in acest fel. Atunci cand mor oameni, sarcina doctorului este sa aloce codul adecvat cauzei mortii. Astfel stim ca un numar X de oameni au murit in urma accidentelor de automobil, sau din cauza unei supradoze de droguri, din cauza unei boli de inima sau a cancerului. Toate aceste boli au coduri separate. Si apoi sistemul medical le aduna.

Sa presupunem ca unei persoane i s-a dat un medicament si acesta a cauzat probleme de ficat si persoana a murit. Exista un cod diferit pentru probleme mortale de ficat, diferit de codul pentru medicatia ce cauzeaza probleme mortale de ficat, si diferit de codul erorii medicale.

Persoana a murit din cauza ca ficatul a cedat, si nimic nu se poate face pentru a reinvia acea persoana. Nimic! Acum doctorul trebuie sa scrie cauza mortii.

Pune-te o clipa in locul doctorului. Ai facut o prostie, o persoana este moarta si daca este cu adevarat vina ta poti fi dat in judecata sau iti poti pierde licenta. Ce cod vei fi tentat sa notezi? Blocarea ficatului datorita unei erori de medicatie? Sau ca a fost vina ta? Persoana este moarta. Nimic nu o mai poate aduce la viata. Poti sa inveti din gresala ta. Ce alegi?

Si daca avem un caz care este la limita? Ai facut sau nu o gresala? Este o zona gri. Ai urmat protocolul standard, si ar fi fost o treaba daca ai fi stiut si ai fi putut preintampina moartea persoanei. Dar nu stiai. Si nu aveai nici un motiv pentru care sa fii stiut, pentru ca protocolul standard nu includea acest lucru. Ce cod vei nota? Pierderea vietii in urma unei erori medicinale sau vina ta?

Sau ca sa fie si mai la limita, pacientul avea un ficat slab. Stii acest lucru, si ei stiau ca medicatia a putut cauza cedarea ficatului, dar pacientul nu a vrut sa isi schimbe hotararea si a vrut sa ia medicamentul. Ficatul pacientului a cedat si acesta a murit. Ce cod treci? Cedarea ficatului datorita unei erori de medicatie?

Acum trebuie sa spun ca multe erori nici macar nu au coduri. Chiar daca un doctor ar vrea sa raporteze o cauza reala a mortii, nu ar putea. Deoarece sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor nu a creat coduri pentru toate modurile in care sistemul medical te poate omori.
Din nou, sunt cateva cazuri in care sistemul medical a admis ca a gresit. As vrea insa sa stiu numarul real al greselilor. Dar pot sa iti spun cu siguranta, sunt mai multe decat s-a cifrat.
Sistemul medical de urgenta este EXCELENT la a ajuta oamenii care au suferit accidente. Daca as avea nevoie de ingrijire de urgenta, fac pariu cu tine ca ma vei intalni la sectia de urgenta a unui spital.

In acest loc se salveaza cu siguranta vieti. Partea nenorocoasa este ca pana acum cele doua sisteme nu au fost separate. Nu se separa ingrijirea accidentelor si a traumelor de sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor atunci cand se raporteaza statistici. Sunt toate grupate in aceeasi categorie.

Restul acestui capitol consta in opinia mea. Nu am facut toata cercetarea (gasirea tuturor surselor, toate calculele etc. pentru ca ar fi prea mult) si iti voi spune opinia mea bazata pe informatiile pe care le am. Incepand din acest moment, urmatoarea sectiune este doar opinia mea personala, bazata pe logica si pe ceea ce eu consider ca fiind bun simt.

Am putut gasi statistici individuale ale spitalelor si se pare ca intre 20 si 50% dintre internari sunt traumatisme. Diferenta pe care am observat-o pare a fi ca unele spitale sunt specializate in traume si altele nu. Este pur si simplu o presupunere, dar logica imi spune ca procentul de externari de pe urma traumelor ar fi mai mic. Asa ca 20% este numarul pe care l-am gasit calculand cate vizite ale doctorilor sunt legate de traume.

Sa presupunem ca rata de eroare este cam aceeasi. Acest lucru inseamna ca 20% ar fi numarul raportat pentru oamenii pe care i-au omorat, in opinia mea, numarul de morti nenecesare. Acest lucru ar duce numarul total de oameni pe care spitalele de tratare a simptomelor si bolilor ii omoara in fiecare an la aproximativ 200.000, dar procentul, in comparatie cu prabusirea avioanelor, ar ramane acelasi pentru ca vom scadea si numarul de vizite pentru traumatisme atunci cand obtinem aceste cifre.

Daca s-a spus acest lucru, poate ca sistemul de ingrijire a traumelor omoara un procentaj mai mare de oameni sau poate ca este o frecventa mai mare de vizite la pacientii cu traume. Chiar daca luam scenariul cu cazul cel mai bun pentru a tine partea sistemului medical de ingrijire a simptomelor si bolilor, iata ce obtinem:

Sa spunem ca 50% dintre toate vizitele la medic sunt legate de traume si ca personalul medical ar face de doua ori mai multe erori fatale incazul ingrijirii traumelor decat in cazul ingrijirii bolilor si simptomelor. Acei 75.000 de oameni care ar muri in urma tratamentului ar fi echivalenti cu cei morti intr-un accident de avion zilnic. In fiecare zi se prabuseste un avion. Azi se prabuseste un avion si moare toata lumea, maine se prabuseste alt avion si din nou nu sunt supravietuitori. Si tot asa, zi dupa zi, saptamana dupa saptamana, luna de luna, an de an, avion prabusit dupa avion prabusit si atatia mii de pasageri care mor fara sens.

In afara de sistemul medical de urgenta, medicina nu face NIMIC, absolut nimic pentru a ajuta oamenii sa isi imbunatateasca sanatatea. Trateaza doar simptomele si bolile. Nu face nimic pentru a ajuta oamenii sa nu se imbolnaveasca, sa nu aiba boli si simptome. Si, in opinia mea, este contraproductiv sa cresti sanatatea si sa previi bolile. Asa ca aceste cel putin 75.000 de morti sunt un cost fara castig, fara nimic, morti complet lipsite de sens. Atunci cand vine vorba de sanatate, profesiunea medicala nu face nimic pentru a ajuta oamenii sa se vindece. Voi spune de ce putin mai tarziu intr-un mod real pentru ca si tu sa poti intelege.

Pana acum ideea mea principala in acest capitol este de a te trezi la realitate vis-à-vis de profesiunea medicala, sa impart informatiile cu tine pentru a putea lua decizii mai bine documentate despre cine va face ceva legat de sanatatea ta.

Si, in caz ca ai ratat ideea, tu esti persoana care trebuie sa faca ceva in legatura cu propria sanatate. Medicina nu va crea o pastila sau o lotiune magica ce iti va da sanatate. Fie contribui la sanatatea ta, fie o pierzi. Asta este ideea.

Nebunia este sa faci acelasi lucru la nesfarsit si sa astepti rezultate diferite. Sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor a incercat sa trateze simptome si boli de peste 100 de ani fara rezultate reale. Nu au pana la urma nici un tratament sau leac pentru majoritatea bolilor. Chiar si faptul ca 1.25 milioane de oameni mor in fiecare an in America doar din cauza cancerului si a bolilor de inima este dovada, ca sa nu mai mentionam sute de alte boli ce cauzeaza moartea.

Sistemul medical de tratare a simptomelor si bolilor nu a facut nici un progres real in tratarea simptomelor si bolilor.

Capitolul 9 – Medicina moderna nu este stiintifica

Medicina moderna NU este stiintifica.
Aceasta este o afirmatie destul de indrazneata, deoarece majoritatea doctorilor si a oamenilor iau de la sine inteles faptul ca medicina este extrem de implicata in stiinta.
Din nou repet, ma refer la sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Medicina de urgenta este minunata. Acestia sunt cu adevarat legati de stiinta. Vreau sa fac din nou clara aici diferenta intre ingrijirea de urgenta si cea a bolilor si simptomelor. Medicina moderna si tratarea bolilor si simptomelor acesteia este sfanta pentru ca oamenii care o practica salveaza vieti. Cele doua parti complet diferite si separate ale medicinei fac lucruri diferite.

Pentru a-ti arata cum de medicina este atat de departe de stiinta, trebuie ca in primul rand sa iti spun ce inseamna “stiintific”. Dar nu iti face griji. Dupa cum am promis la inceput, acest lucru va fi amuzant, spre deosebire de majoritatea orelor de cunostinte stiintifice pe care le-ai urmat in scoala, mai putin in cazul ca ai avut un profesor bun.

Iti arat modul in care medicina este non-stiintifica, deoarece acesta este cel mai mare argument despre felul in care medicina functioneaza, si functioneaza grozav, si cum nu functioneaza ingrijirea naturala. Cum partea presupus stiintifica este partea pentru care primesc acest val de protectie magica.

Iti arat acest lucru, iti voi arata si faptul ca ingrijirea naturala a sanatatii este chiar mai stiintifica decat medicina. Folosind propriile dovezi ale medicinei, iti voi dovedi ca ingrijirea naturala a sanatatii functioneaza de fapt mai bune si este mai stiintifica decat medicina.

Stiinta functioneaza astfel:

1. Stiinta dezvolta o ipoteza (cuvant complicat pentru a ghici cum functioneaza ceva) bazata pe modul curent de gandire
2. Oamenii de stiinta incearca sa demonstreze ca ipoteza este corecta sau gresita. Fac acest lucru prin organizarea de teste si prin crearea de noi moduri pentru a masura mai bine testele si daca au functionat sau nu.
3. Daca ipoteza este demonstrata ca incorecta o data, oamenii de stiinta cauta o noua ipoteza.

Oamenii de stiinta pot sa foloseasca ipoteza curenta pana cand gasesc una mai buna, dar stiinta stie ca aceasta nu este adevarata si are defecte. Asa functioneaza in mare stiinta.

Medicina, pe de alta parte, foloseste aceasta metoda. Ceea ce fac ei este:

1. Dezvolta o ipoteza bazata pe vechile moduri de a gandi
2. Accepta ipoteza ca fiind adevarata, pana cand majoritatea cazurilor dovedesc ca este falsa. Si majoritatea poate fi formata din sute, daca nu mii de cazuri pentru a infirma o singura ipoteza
3. Cand lucrurile sunt demonstrate ca fiind gresite de catre majoritate, peste 70 sau mai multi de ani, acestia isi schimba teoria putin pentru ca aceasta sa nu fie atat de eronata
4. Asteapta ca toata lumea sa confirme noua ipoteza folosind aceleasi instrumente de masura medicale care au functionat cel mai bine in trecur pentru medicina,

Sa incepem cu inceputul:

Dezvoltarea unor teorii bazate pe modul curent de a gandi. Medicina elaboreaza teorii bazate pe vechile moduri de a vedea problema.

Medicina moderna inca mai priveste corpul omenesc ca pe o masinarie. Inca vad corpul ca pe mai multe sisteme separate, independente si cred ca daca gasesti suficiente informatii pentru fiecare dintre aceste parti individuale, atunci poti intelege intregul. Daca isi pot da seama cum sa repare partile, atunci vor putea ajuta oamenii sa se vindece.

Aceasta se numeste fizica Newtoniana, unde suma partilor poate fi divizata si studiata, pentru a intelege intregur. Functioneaza grozav atunci cand vine vorba de ceasuri si masinarii, dar nu atat de bine la oameni, pentru ca omul este mai mult decat o masinarie fara inteligenta interna.
La inceputul anilor 1900, in stiinta, fizica newtoniana a inceput sa fie treptat-treptat inlocuita de fizica cuantica. Si in 1927 aceasta era completa. Fizica cuantica era noul mod de a intelege stiinta viitorului.
Principiul de baza al fizicii cuantice este foarte usor: Intregul este MAI MULT decat suma partilor. 1+1= mai mult decat 2. Acest lucru este esentialul fizicii cuantice.

Aceasta este ideea ingrijirii sanatatii holistice, lucrul cu o persoana ca intreg, si nu doar cu parti, deoarece intregul reprezinta mai mult decat partile. La punctul numarul 1, ingrijirea sanatatii naturale este mult mai stiintifica decat medicina. Aceasta recunoaste ca intelepciunea innascuta ce conduce si controleaza lucrurile exista si ca reprezinta mai mult pentru om decat toti doctorii de pe planeta la un loc. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor inca mai vede corpul ca o masinarie ce necesita reparatii, care nu este capabila sa se vindece singura.

Dar a schimbat medicina teoriile din 1927 pentru a reflecta acest nou mod de a intelege problema? Ei bine, nu, de fapt nu si-au schimbat nici macar azi modul de a privi lucrurile. Inca privesc corpul pe parti si incearca sa isi dea seama cum sa imbunatateasca partiele, gandindu-se ca astfel imbunatatesc intregul. (Imagineaza-ti ca eu acum ii cert ca un parinte al carui copil nu a invatat din gresala pe care o repeta si o repeta si o tot repeta.)

Atunci cand se dezvolta noi idei si teorii despre moduri de a ajuta oamenii, acestea sunt aproape de fiecare data bazate pe fizica Newtoniana, fizica ce s-a dovedit gresita de peste 70 de ani. Si conform stiintei, orice se bazeaza pe fizica newtoniana este la randul sau gresit.

De peste 70 de ani, AMA a sustinut teoria ca un corp este ca o masinarie si a refuzat sa schimbe aceasta teorie. Si totusi, majoritatea oamenilor stiu ca un corp este mai mult decat o masinarie. Are mai mult in el decat partile din care e format. Poate ca in curand se va adopta aceasta teorie, pentru ca dovezile devin coplesitoare chiar si pentru AMA.

Acceptarea ipotezei ca adevarata pana cand este contra-demonstrat acest lucru de catre majoritate.

Medicina se tine cu dintii de aceasta teorie. Lupta pentru ea pana in ultima clipa. Nu sunt sigur de ce, dar nu conteaza de ce; ei fac acest lucru. Vezi paragraful de mai sus, care arata cum refuza sa schimbe nu numai prima oara cand teoria se dovedeste gresita, dar si chiar la 70 de ani dupa ce aceasta a fost dovedita ca fiind gresita. Refuza inca sa accepte noua realitate.
Chiar si cand sunt sute de cazuri in care teoria s-a dovedit gresita, ei inca mai spun lucruri ca “Da, dar acestea sunt exceptiile, sunt cazuri izolate, nu sunt adevarate, nu se poate intampla asa ceva.”

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a aplicat aceleasi procedee de tratare a cancerului de peste 30 de ani, si inca nu e nimic diferit. Sunt mai multe tratamente cu o rata de vindecare mai buna decat chimioterapia, radiatiile si/ sau interventiile chirurgicale, si totusi sistemul medical nu recurge la ele. Acesta este un alt exemplu foarte bun al faptului ca refuza sa se schimbe, ca vor sa isi pastreze ideile si teoriile, ca vor sa le pastreze pana cand dovezile devin coplesitoare si trebuie sa schimbe ceva. Acest lucru incepe sa se intample. Oamenii isi dau in sfarsit seama ca bolnavii de cancer pot fi ajutati prin metode mult mai bune decat radiatiile, chirurgia si chimioterapia, mai ales ca aceste metode nu au dat rezultate. Vom vorbi mai multe despre cancer mai tarziu.

Da-mi voie sa iti mai dau cateva exemple: vitaminele, colesterolul, ranile de coloana vertebrala, indepartarea amigdalelor si a apendicelui. Ani intregi medicina a declarat plina de empatie ca vitaminele sunt bani aruncati in vant. Un mod de a obtine urina scumpa. Au insistat pe faptul ca vitaminele nu au nici un efect. S-au facut mai multe studii. Dovezile s-au adunat. Medicina nu si-a schimbat teoria conform careia vitaminele sunt nefolositoare. Dar se adunau dovezi in continuu si impotriva acestor dovezi care aratau ca vitaminele chiar fac o diferenta, ei au continuat sa nege ca acestea ar aduce vreun beneficiu. Dar in ultimii ani nu au mai avut de ales deoarece daca mai incercau sa sustina ca vitaminele sunt nefolositoare, oamenii i-ar fi luat drept idioti, pentru ca vitaminele sunt benefice pentru sanatatea si starea de bine a oamenilor.

Ranile maduvei spinarii: Timp de ani intregi medicii au sustinut ca nervii nu se regenereaza. Este imposibil. In momentul in care ai deteriorat un nerv, nu mai ai ce sa faci. Sunt totusi numeroase cazuri de oameni care s-au vindecat de rani ale maduvei spinarii. Cat au putut de mult, doctorii au sustinut ca acest lucru este imposibil, nu se poate intampla. Cand apareau dovezi umane, acestia priveau in alta parte, pretinzand ca nu exista, in loc sa vada cum reusesc oamenii sa faca acest lucru pentru a putea ajuta si alti oameni; au luptat pentru teoria lor ca nervii nu pot sa se regenereze si nu se vor regenera.

Amigdalele: Doctorii folosesc metoda “doi in unu” atunci cand indeparteaza amigdalele. Daca un copil s-a programat sa isi scoata amigdalele, vor spune sa aduci si celalalt copil si ii vor scoate si acestuia amigdalele pentru a preveni eventuale viitoare probleme. Acum nu mai fac acest lucru pentru ca au realizat dupa ani intregi de dovezi zdrobitoare ca amigdalele ajuta oamenii sa preintampine infectii ale aparatului respirator superior. Au realizat deasemenea si ca atunci cand oamenii isi scot amigdalele, este mai probabil ca acestia sa faca infectii la plamani, locul unde infectia se instaleaza in momentul in care amigdalele sunt scoase. Au realizat ca amigdalele sunt ca portarii. Impiedica bacteriile sa patrunda in plamani. Amigdalele pastreaza bacteriile in amigdale. Mai degraba decat sa caute motivul pentru care corpul nu a putut sa elimine bacteriile, doctorii au indepartat amigdalele, deoarece credeau ca ele sunt cauza unica si aveau o solutie unica. Cat despre mine, as prefera sa am dureri in gat decat o infectie de plamani.

Acelasi lucru se intampla si cu apendicita. Doctorii au decis sa scoata apendicii tuturor daca apendicele da cel mai mic indiciu ca ar fi inflamat. Stiau ca apendicele oricum nu are nici un rol. Si apoi dovezile au inceput sa curga si ei au fost nevoiti sa renunte la teoria conform careia apendicele nu indeplineste nici un rol. Au descoperit ca de fapt apendicele ajuta la lupta impotriva bacteriilor. Au descoperit ca atunci cand iti extirplezi apendicele, ai mai multe sanse sa faci cancer de colon.

Ani intregi doctorii au spus ca daca mananci colesterol, iti va creste nivelul colesterolului. Si in cele din urma, coplesiti de dovezi, incep sa isi schimbe aceasta teorie. Recunosc ca nu mancatul colesterolului creste nivelul acestuia, ci mancatul zaharului si al produselor rafinate creste nivelul colesterelului. Realizeaza ca atunci cand oamenii nu mai mananca carbohidrati si produse rafinate cum ar fi zaharul si faina, nivelul colesterolului scade aproape de fiecare data, timp de cateva saptamani. Chiar daca ideia lor a fost doar o teorie si toate dovezile indica altceva, opusul, ei inca nu renunta la aceasta teorie.

As putea sa continui cu multe alte exemple, dar cred ca ai prins ideea de ansamblu. Medicii vor sa isi pastreze teoriile si sa aiba dreptate, mai degraba decat sa renunte la vechile teorii si sa accepte altele noi, la fel cum face profesiunea medicala. Sau cel putin sa foloseasca vechea teorie pana apare una nou, chiar daca stiu ca cea veche nu este adevarata. Daca ar face acest lucru, acesta ar putea permite sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor sa se deschida catre noi idei, precum stiinta. Dar nu fac acest lucru, pastreaza vechile teorii pana cand trebuie sa le schimbe.

Si le schimba doar dupa 70 de ani si munti de dovezi coplesitoare.

Stiinta se schimba de indata ce o teorie este dovedita gresita o singura data. Daca se dovedeste odata gresita, este gresita. Punct. Stiinta stie acest lucru, si totusi medicina nu pare sa prinda ideea. De peste 70 de ani, domeniul medicinei a ramas fixat pe parcticiile bazate pe fizica newtoniana. Si deoarece fizica newtoniana a fost demonstrata ca fiind gresita, orice este bazat pe ea este deasemenea gresit. Medicina nu este stiinta. Sunt idei bazate pe o teorie gresita. Daca ideea de baza este gresita, cum poate medicina sa fie corecta?

Lasa-ma sa spun acest lucru in alt fel. Sa spunem ca ai o teorie in care gravitatia impinge pietrele de la pamant. Iei un pumn de pietre, le atasezi de o cutie si daca si tu esti in cutie, aceasta ar trebui sa se ridica in aer. Acum, din moment ce prima teorie, “gravitatia impinge pietrele in aer” este gresita, urmatoarea idee, ca o cutie cu pietre pe toata suprafata ei va fi ridicata de gravitatie, este la randul ei gresita.

Stiinta stie acest lucru, si totusi medicina refuza sa accepte acest fapt. Continua sa isi bazeze ideile pe teorii dovedite gresite cu peste 70 de ani in urma.

Dovezi cu aceleasi instrumente de masurat.

Aceasta este favorita mea. Iti voi spune o poveste.

Era odata un tip, sa il numim Jack. Jack inventeaza o masinarie ce poate schimba nivelul de confort al unei camere din casa. Este numita calorifer. Acest calorifer face camera mai confortabila, mai ales in timpul iernii. Acum, acest Jack vrea sa masoare cat de bine functioneaza inventia lui, deoarece sunt oameni care sustin ca masinariile inventate de ei functioneaza mai bine. Asa ca Jack trebuie sa inventeze o unealta care sa masoare cat de bine functioneaza aceasta masinarie. Inventeaza termometrul. Masoara camera inainte de a pune caloriferul in ea si apoi dupa ce il pune in functiune si termometrul ii arata ca masinaria a facut camera mult mai comfortabila. Termometrul poate deasemenea sa arate cu cat creste masinaria sa temperatura din camera, astfel dovedind cat de bine functioneaza fata de toate celelalte incalzitoarele.

Instrumentul sau de masurat functioneaza perfect pentru aceasta demonstratie.

Dar in povestea noastra mai este si Jane. Si ea inventeaza ceva ce mareste confortul camerei. Se numeste scaunul rabatabil si spatios. Acum Jack a inventat o masinarie pentru a face camera mai confortabila. Jack nu agreaza competitia, asa ca se hotaraste sa dovedeasca faptul ca iventia lui Jane nu functioneaza. Foloseste uneltele sale de masura, deoarece au functionat in trecur. Jack pune scaunul confortabil in camera, pune termometrul pe scaun si nu se intampla nimic. Termometrul nu se schimba. Asa ca ii spune fetei: “Vezi? Cu uneltele mele de masurat am dovedit ca masinaria ta nu ajuta la imbunatatirea confortului camerelor.”

Aceasta este o povestioara amuzanta, dar acest lucru pentru ca, daca nu ai ghicit inca, acest lucru este exact ce face profesiunea medicala. Inventeaza ceva ce numesc ingrijire a sanatatii, dar care este ingrijirea bolilor si simptomelor. Si folosesc medicina pentru a trata simptomele si bolile. Inventeaza un studiu pentru a testa cat de bine functioneaza acest tip de medicina. Acest studiu a fost numit studiul de doua ori orb. Apoi asteapta ca in orice fel oamenii ar reusi sa inventeze ceva care sa ajute la imbunatatirea sanatatii, sa foloseasca uneltele lor de masurat pentru a demonstra utilitatea noilor inventii.

Sunt mai multe moduri de a mari confortul unei camere prin schimbarea temperaturii. Sunt deasemenea si mai multe moduri de a trata oamenii ce prezinta simptome decat a-i trata cu medicamente. Daca ai o alta teorie, ai nevoie si de alte unelte de masurat. Ai nevoie de o unealta de masura difeita pentru a testa noul mod de a rezolva lucrurile, sau de un mod diferit de a rezolva lucrurile. Oamenii de stiinta stiu acest lucru, si totusi medicina spune ca modul lor este singurul mod de a masura daca o persoana este sau nu mai sanatoasa.

Ingrijirea holistica foloseste moduri diferite, bazate pe fizica cuantica, pentru a ajuta oamenii sa se vindece, spre deosebire de fizica newtoniana folosita in medicina. Daca testezi noi teorii, ai nevoie de noi moduri de a le masura. Vechile moduri de a masura nu mai functioneaza. Imagineaza-ti ca incerci sa testezi ultimele descoperiri stiintifice cu echipament de la 1800. Acesta este lucrul pe care medicina il cere oamenilor sa il faca – sa foloseasca masinarii de la 1890 pentru a vedea daca functioneaza inventiile de actualitate

.

La fel cum nivelul de confort al unei camere depinde de mai multi factori decat de caldura, ingrijirea sanatatii este mai mult decat tratarea simptomelor si a bolilor cu ajutorul medicatiei si a chirurgiei. Medicina nu inseamna ingrijirea sanatatii, ci ingrijirea bolilor si a simptomelor. Si daca incerci altceva decat ingrijirea simptomelor si a bolilor cu ajutorul medicinei, ai nevoie de un mod diferit de a masura ceea ce incerci.

Si totusi medicina crede ca toata lumea trebuie sa foloseasca uneltele lor de masura, deoarece pentru ei au functionat cel mai bine.

Ca sa recapitulam: Medicina are la baza teorii de acum 70 de ani ce sunt gresite. Medicina mentine o teorie pana cand este dovedita ca incorecta de catre majoritate si asteapta sa se foloseasca aceleasi unelte de masura pentru tot, deoarece au functionat bine intr-o situatie.

Ingrijirea naturala a sanatatii dezvolta o teorie bazata pe teorii moderne, demonstrate. Teoria este data la o parte daca nu functioneaza, sau cel putin este folosita in deplina constiinta ca este incorecta pana cand apare ceva mai bun. Cele mai clare unelte de masura sunt folosite pentru a arata cat de bine functioneaza aceasta teorie.

Acest lucru pare cu siguranta mai stiintific decat medicina. Ceea ce spune medicina, atunci cand se refera la stiinta, este “Stii ce am facut noi exact? Ai facut lucrurile in felul nostru?” Ei bine, eu NU vreau sa fac lucrurile in felul in care ei le fac. Priveste rezultatele pe care le obtin. Priveste nivelul global de sanatate. Eu nu vreau sa folosesc aceleasi metode ca ei, pentru ca priveste care sunt rezultatele obtinute de ei. Definitia mea preferata a nebuniei este repetarea aceluiasi lucru in continuu cu asteptarea unui rezultat diferit. Tratarea oamenilor la infinit cu acele vechi teorii si moduri de a face lucrurile si asteptarea unor rezultate diferite. Asteptarea ca oamenii sa devina in sfarsit sanatosi. Nu functioneaza asa.

Inca un lucru interesant pentru mine. Practicienii medicinei, atunci cand sunt abordati cu orice nu este acceptat de medicina vor sa stie: Unde este dovada? Unde este studiul? Este aceasta metoda stiintifica?

Ei bine, da-mi voie sa ii intreb si eu acelasi lucru. Te rog, arata-mi toate studiile chirurgicale, toate interventiile chirurgicale nelegate de traume. Arata-mi studiile care dovedesc eficienta lor. Te rog sa mi le arati. Aceasta este o provocare. I cer asa numitei comunitati medicale stiintifice sa imi arate studiile despre chirurgie. Unde sunt toate studiile ca cele pe care vor ca toata lumea sa le aiba? Unde sunt toate studiile despre eficienta chirurgiei? Te rog sa mi le trimiti.

Am vazut cateva studii orbesti despre chirurgie, si fiecare a demonstrat ca a NU interveni chirurgical este cel putin la fel de eficient, daca nu chiar MAI eficient decat chirurgia in sine. Ei bine, da, taierea oamenilor este la fel de eficienta ca si netaierea lor.

Despre acest lucru vorbeam mai devreme, cum ca ei nici macar nu trebuie sa faca aceleasi studii cerute tuturor celorlalti. Ei primesc automat prezumtia de rezonabilitate si obisnuinta, fara ca macar sa faca aceleasi studii pe care toti ceilalti trebuie sa le faca. A venit timpul ca ingrijirea naturala a sanatatii sa devina rezonabila si obisnuita si ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor sa arate ca este mai eficient si mai sigur decat metodele naturale. Vreau sa spun ca in cele din urma ingrijirea naturala are cel putin la fel de multe studii ca si ei.

De fapt, ingrijirea naturala a sanatatii are mai multe studii ce dovedesc cat de eficienta este. Sunt studii de caz. Cele mai bune metode de masuratoare pentru modul in care ingrijirea naturala a sanatatii instaleaza sanatatea in corp sunt studiile de caz. Si ingrijirea naturala a sanatatii are sute si mii de studii de caz. In acest fel ingrijirea naturala a sanatatii este mai validata decat multe lucruri pe care acest sistem medical de ingrijire a bolilor si simptomelor le foloseste. Si nu este validata doar de unelte de masura de cate 100 de milioane de dolari ce se dovedesc pline de defecte.

Ceea ce este interesant pentru mine este ca de cate ori lansez aceasta provocare pentru un doctor, aud ceva de genul “Ei bine, voi nu puteti folosi anumite studii in chirurgie.” Sau “poti sa privesti persoana si sa iti dai seama daca operatia a reusit sau nu”, sau “daca nu au murit, operatia a reusit”.

Sunt cateva studii, studii de caz, despre modul in care functioneaza chirurgia. Si acestea par a fi destul de bune pentru chirurgie, dar nu si pentru alte tehnici sau moduri de vindecare.

Si ma intreb mereu, de ce este in regula sa nu se foloseasca studii pentru ceva cum ar fi chirurgia, dar pentru orice altceva trebuie sa se foloseasca? Are vreun sens acest lucru pentru voi?

Atunci cand ai moduri diferite de a face lucrurile si cand faci alte lucruri, ai nevoie si de alte metode de masurare a rezultatelor. Stiinta pricepe acest lucru si poate va pricepe si medicina intr-o buna zi.

O sa iti spun alta poveste. Este o poveste despre tatal meu. Tatal meu a primit un ceas drept cadou de pensionare. Si acest ceas era cel mai bun. Arata ora exacta. In fiecare zi, in fiecare an acest ceas arata ora exacta. Au trecut cateva zeci de ani, si ceasul inca mai arata ora exacta. Apoi ceasul a inceput sa ramana in urma. Nu mai era perfect.

Asa ca tatal meu a intrebat in stanga si in dreapta, pe toti prietenii si a aflat care este cel mai bun ceasornicar din toata tara. Persoana despre care toata lumea spunea ca este cel mai bun.
Tatal meu si-a dus ceasul la acel ceasornicar, si acesta s-a uitat la ceas. L-a ascultat, l-a simtit, l-a supus tuturor testelor pe care le cunostea, si a gasit solutia.
Ceasornicarul l-a anuntat pe tata ca a gasit problema. Problema cu ceasul era ca era o piesa in plus pusa in ceas din fabricatie. Aceasta piesa nu era chiar atat de necesara. Daca ceasornicarul ar indeparta aceasta piesa, ceasul ar merge ca nou.

Daca esti ca si tatal meu, probabil ca si tu iti spui acum: Asta-i o prostie. Ceasul a mers foarte bine si acum, cand va fi scoasa “piesa suplimentara”, ceasul va merge ca nou? Ce nebunie. Si asa s-a gandit tatal meu, asa ca a dus ceasul in alta parte. L-a dus la alt ceasornicar, unul specializat in ceasuri care raman in urma.

Tata si-a spus ca acesta este un lucru destul de interesant si nici macar nu stia ca exista un specialist pentru ceasurile care raman in urma. I s-a parut destul de interesant pentru ca oare cate lucruri pot cauza ramanerea in urma unui ceas? si-a spus tata. Pot fi multe lucruri, dar ceasornicarul era un specialist, asa ca tata a dus ceasul la specialist.

Si dupa un timp specialistul acesta i-a spus acelasi lucru. Era o piesa in plus in ceas, si cand aceasta va fi inlaturata ceasul va merge ca nou. Tata va trebui sa il mai potriveasca din cand in cand, dar doar atat. Hmmm, si-a spus tata. Doi oameni i-au spus acelasi lucru, asa ca trebuie sa fie o problema, chiar daca pentru el acest lucru nu avea nici un sens. Asa ca a fost de acord sa il lase pe specialist sa indeparteze piesa suplimentara.

Cand tata si-a primit ceasul inapoi, acesta tot nu functiona corect. De fapt nu mai arata deloc cat este ceasul. Si cand tata l-a intrebat pe ceasornicar despre aceasta problema, acesta l-a lamurit: ei bine, dupa ce s-a indepartat piesa suplimentara, trebuie sa fixezi ora exact, de fiecare data cand vrei sa afli cat este ceasul, pentru a stii cat este ceasul.

Si tatalui meu nu i-a venit sa creada: Ce? Vrei sa imi spui ca trebuie sa verific un ceas dupa care sa imi potrivesc ceasul in functie de acela ca sa pot sa vad pe ceasul meu cat este ora? Asta ai vrut sa spui cand ai spus ca va trebui sa mai potrivesc din cand in cand ceasul? Si ceasornicarul a confirmat, dar l-a consolat spunandu-i ca din moment ce acea piesa a fost indepartata, acum este mult mai usor sa fie reglat ceasul.

Aceasta povestioara nu este despre tatal meu. Am inventat acest lucru.

Am inventat-o deoarece probabil ca iti spui: Asa e o prostie. Ar fi trebuit sa stie ca problema nu era piesa suplimentara ce trebuia inlaturata. A functionat foarte bine pentru multi ani, si apoi dintr-o data “piesa suplimentara” a inceput sa cauzeze probleme iar indepartarea ei ar rezolva problema? Ce prostie, sunt de acord cu tine, e o mare prostie.
Ai un corp care a functionat foarte bine pentru cativa zeci de ani. Si apoi intr-o zi observi ca nu mai merge cum mergea alta data. Te duci la doctor si doctorul iti spune ca ai o parte in plus si este nevoie de o interventie chirurgicala pentru a indeparta acea parte. Dar nu iti face griji, pentru ca acea parte nu este necesara. A fost pusa de “fabricant”, dar este doar o piesa suplimentara. Te duci la un specialist, pentru ca vrei o a doua opinie si acest iti spune acelasi lucru. Ai o parte in plus si ai nevoie de interventie chirurgicala pentru a indeparta acea parte. Asa ca esti de acord si ii permiti doctorului sa indeparteze acea parte. Si dupa ce doctorul a terminat operatia si a indepartat organul in cauza, sunt alte probleme care apar despre care este posibil ca doctorul sa nu iti fi spus, si sa nu fii explicat intru totul.

Oamenii care si-au scos amigdalele deoarece acestea sunt doar parti parti suplimentare sunt supusi acum unui risc mai ridicat de contactare a problemelor de aparat respirator superior si unor probleme mai severe decat un gat inflamat. Oamenii care si-au scos apendicele au o sansa mai mare de a face cancer de colon. Si acest lucru doar pentru ca nu stiam cat de importante sunt aceste parti atunci cand doctorii le-au indepartat nu inseamna ca ele nu sunt importante.

Multi doctori vad corpul ca pe o masinarie, ca pe un automobil. Acum, intre noi doi fie vorba, este evident ca un corp este mai mult decat o masinarie, decat un automobil. Este important, deoarece daca ti se strica masina, aceasta nu se va repara singura, nu se va face bine daca nu o va repara cineva. Astfel vad majoritatea doctorilor corpul. Daca este stricat, singurul mod de a-l repara este sa faci ceva, deoarece corpul nu se poate vindeca singur. Aceasta parte a fizicii newtoniene care a fost dovedita gresita in anii 1920 este folosita inca pe post de adevar in medicina.

Imagineaza-ti un moment ca in fiecare noapte, in timp ce dormi, un mecanic ar intra in garajul tau si ar inlocui fiecare piesa a masinii tale care nu merge corect. De cate ori husele scaunelor ar fi putin uzate, mecanicul ar inlocui scaunele. Cand teava de esapament s-ar infunda, ar fi inlocuita. Cand motorul s-ar uza si ar pierde din putere, mecanicul ar inlocui motorul. De cate ori s-ar uza un cauciuc, mecanicul ar schimba cauciucurile. Daca se uzeaza franele, mecanicul le schimba. Ar face toate aceste operatiuni in garaj in timp ce tu dormi. Acest mecanic stie fiecare

siguranta, fiecare fir, fiecare parte computerizata, stie totul despre masina ta.

Crezi ca ti-ai mai face vreodata griji despre faptul ca masina ta ar putea sa se strice? Nu, bineinteles ca nu, deoarece atunci cand ceva ar ridica cea mai mica problema, mecanicul ar inlocui acea parte.
Corpul uman are un mecanic ce face aceste operatiuni. Cam in acest fel te poti gandi la corpul uman. Si mecanicul este inteligenta interioara, cea care stie TOTUL despre tine, despre corpul si mintea ta. Totul. Si in fiecare noapte, inteligenta interioara incepe sa munceasca vindecandu-te si facandu-te mai bun. Inteligenta interioara este ceea ce fizica cuantica ne invata – suma partilor este egala cu mai mult decat intregul.

Tot ceea ce ai de facut este sa te asiguri ca mecanicul are toate lucrurile necesare. Iti va spune de ce are nevoie, si tut trebuie doar sa te asiguri ca ii dai. Astfel functioneaza intelepciunea ta interioara. Iti spune de ce are nevoie pentru a te vindeca tot timpul. Dar daca nu o asculti, daca nu ii dai corpului partile necesare pentru a inlocui partile stricate, inteligenta interioara nu te poate repara. Daca mecanicul nu are un set de placute de frana in plus, nu poate sa le inlocuiasca pe cele uzate.

Oamenii de stiinta inteleg ca doar pentru ca nu stii cum sa faci ceva, acest lucru nu este imposibil de facut. Stiu ca modurile curente de a gandi sunt intr-o continua schimbare, sufera intotdeauna imbunatatiri. Stiu ca lipsa lor de cunostinte nu face ceva. Profesiunea medicala pare sa creada ca daca ei nu stiu cum sa te ajute, este imposibil, daca nu stiu cum sa faca un lucru, acel lucru nu poate fi facut. Nu sunt deschisi schimbarilor constatnte si imbunatatirilor care se produc in ingrijirea sanatatii. Se raporteaza la vechile metode si refuza sa schimbe ceva pana cand dovezile potrivnice modului lor de actiune sunt atat de coplesitoare incat nu au de ales.

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este cel mai putin stiintific grup. Ei isi bazeaza teoria pe principiile fizice dovedite gresite acum 70 de ani. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor crede ca toata lumea ar trebui sa masoare ceea ce face cu aparatele de masurat ale sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor, necontand cat de inadecvate sunt acestea. sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu are studii despre chirurgie sau alte lucruri. Dar toti ceilalti trebuie sa intreprinda studii referitoare la orice realizeaza. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor rezista, luptand pentru propriile teorii pana cand dovezile sunt atat de coplesitoare incat sunt fortati sa se schimbe.
Medicina nu este deloc stiintifica.

Capitolul 10 – Principalii ucigasi ai Americii

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor admite ca este principalul ucigasi al americanilor.

Aceasta este o afirmatie destul de indrazneata, una pe care multi oameni ar prefera sa nu o faca. Si cand ai toate faptele si trimiterile care o sustin, devine mai mult decat o afirmatie; devine o realitate cotidiana.
Voi admite, imediat faptul ca cifrele si statisticile nu admit direct acest lucru, dupa cum s-a intamplat in cazul descris in capitolul 8. Tot ceea ce am facut a fost sa iau toate afirmatiile directe, tot ceea ce a sustinut medicina vreodata, toate studiile publicate si pur si simplu sa le pun cap la cap. Da, asta am facut. Numerele si studiile admise de ei insisi puse cap la cap.. Si cand se aduna diferite cifre, se vede ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este principalul ucigas in Statele Unite.

Daca iei numerele tuturor categoriilor de bolnavi pe care medicii admit ca I-au omorat si le aduni, sistemul medical american este cauza PRINCIPALA a mortii in Statele Unite. Sistemul medical a indicat cu propriile cifre, proriile studii, propriile publicatii, ca omoara mai multi oameni decat orice altceva, incluzand cancerul, bolile de inima sau orice alte boli.

Unii oameni vor incerca sa se foloseasca de argumentul ca poti demonstra orice cu statistici si studii. Sunt absolut de acord cu ei. Si statisticile si studiile la care ma refer sunt studii elaborate de sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Sunt studii facute chiar de catre ei. Sunt statisticile obtinute chiar de ei. Singurul lucru pe care nu l-au facut a fost sa le adune. Si poti verifica matematic si singur. Numerele se aduna.

Vreau sa iti amintesc: Daca companiile de producere a tutunului au facut un studia care arata ca fumatul iti dauneaza, trebuie sa ii crezi. Pentru ca scopul lor ar fi sa dovedeasca faptul ca fumatul este sigur. Daca au finantat un studiu ce demonstreaza exact opusul a ceea ce doresc, ceva ce nu l-a facut sa arate bine, ar trebui sa stii ca acesta este adevarat.
Studiile si statisticile au fost stranse si confirmate de catre spitale. Atunci cand acestea fac studii care le pune intr-o lumina proasta, trebuie sa le cam crezi.

Asa ca, da, se poate demonstra orice cu ajutorul studiilor si al statisticilor. Si este usor sa vezi ca AMA nu vrea ca aceste rezultate sa fie publice. Chiar si fara falsificari, acestea sunt cele mai bune rezultate pe care le-au putut scoate, cele mai bune in termeni de lucruri care sa nu ii puna in cea mai proasta lumina.

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a admis ca omoara oameni in diferite feluri. Au incercat sa ascunda sub pres uratul adevar neadmitand numarul toatal de oameni omorati. Cineva a adunat pana la urma toate cifrele pe care le-au admis si a descoperit un numar inspaimantator.

Folosind cele mai conservatoare numere, numarul de oameni pe care sistemul medical de boli si simptome ii omoara in fiecare an se cifreaza la 783.936 de oameni. Acest lucru face sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor principalul ucigas din America. Sunt peste 2.000 de oameni omorati de sistem in fiecare zi. In fiecare zi omoara 2.000 de oameni.

Imagineaza-ti titlurile zilei. “Sase avioane prabusite azi, nici un supravietuitor.” Ar fi peste tot. A doua zi, acelasi lucru. Alte sase avioane care cad si toti sunt morti. Alt zbor… tu ai mai zbura? In fiecare zi cad cate 6 avioane si nu sunt supravietuitori. Acest lucru se intampla in fiecare zi timp de un an. In fiecare an timp de cinci ani. Intr-un an, doi, nu ar mai zbura nici un avion, ca sa nu mai vorbim ca la o saptamana dupa astfel de evenimente, oare cati ar mai zbura?

Iata cifrele la care ma refeream:

Boala	**Morti**	**Cost**	**Autor**
Reactii adverse la medicamente	106.000	12 miliarde $	Lazarou (1), Suh (12)
Eroare medicala	98.000	2 miliarde $	IOM (4)
Inflamatii la pat	115.000	55 miliarde $	Xakellis (5), Barczak (6)

Infectii	88.000	5 miliarde $	Weinstein(7), MMWR(8)
Malnutritie	108.000	-	Nurser Coalition(9)
Externari	199.000	77 miliarde $	Starfield(10), Weingart(14)
Interventii evitabile	37.136	112 miliarde $	HCUP(15,11)
Probleme operatorii	32.000	9 miliarde$	AHRQ(13)
Total	**783.936**	**282miliarde$**	

In 1999 americanii au mers in numar mai mare la doctori naturisti decat la doctori normali si numarul de vizite de acest fel a fost de atunci intr-o continua crestere. Daca vei cauta in literatura de specialitate, ar fi bine sa gasesti 10 oameni omorati de practicienii naturisti. Deci sa vedem, daca ai merge la un medic ce face parte din sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor, ar muri circa 780.000 de oameni in fiecare an. Daca mergi la un practician naturist, mor circa 10 oameni pe an. Ce ai vrea sa incerci mai intai?

Capul ingrijirii naturiste a sanatatii a adunat mai multe studii decat sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelorn pentru a arata cat de bine functioneaza. Doar ca nu sunt studiile solicitate care costa 100 milioane dolari. Omoara cu mult mai putini oameni pe an. Este timpul sa facem din ingrijirea naturala a sanatatii standardul dupa care sa fie judecata ingrijirea sanatatii.

Este timpul trezirii la realitate.
In fiecare an mor peste 780.000 de oameni. Aceasta cifra este mai mare decat cifra de oameni morti intr-un an in care S.U.A. a fost implicata in vreun razboi.

Acum, daca iei cifrele maxime, obtii aproape un milion de oameni omorati in fiecare an de profestionistii medicali ce ingrijesc simptomele si bolile.
Un milion de oameni morti in fiecare an. Gandeste-te la asta un minut. Un milion de oameni morti. In fiecare an. Morti fara rost pentru ca valul de protectie ramane asternut asupra sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor prin bunavointa legislatiei si a guvernului.

Aceste statistici au venit de la Nutrition Institute of America si Dr. Gary Null, decan, Martin Feldman, doctor in medicina, Debora Rasio si Dorothy

Smith, cu aceleasi titluri, care au adunat aceste date din diferite reviste medicale.

Si daca nici acest lucru nu este indeajuns de rau, FDA – Administratia Hranei si a Medicamentelor simte nevoia de a lua in custodie toti practicienii naturisti ca partte a politicii de aparare a cetatenilor americani.
FDA a raspandit minciuni si zvonuri despre periculozitatea medicinei naturiste. Care este o amenintare mai mare, moartea a un milion sau a zece oameni? Si totusi zvonurile persista. Ai auzit despre zvonuri care spun ca daca bei prea multa apa, poti muri? Temerile despre un supliment naturist care au omorat o persoana? Atunci ce sa mai spunem despre un milion de oameni omorati ANUAL?

Consumers Report ce tine de FDA, editia din septembrie 1998 listeaza toate pericolele posibile ale suplimentelor nutritionale.
Coperta din mai 2004 a aceleiasi reviste spune negru pe alb: “Suplimente periculoase!” Alo? Cum ramane cu sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor?

Stirile CBS au relatat despre suplimente sportive periculoase si toate raporturile invoca interactiuni periculoase intre plante naturiste si medicamente.

Lista continua. De ce nu auzi niciodata despre toti oamenii omorati de medicamentele prescrise de sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor? In loc de acest lucru, auzi despre vitaminele, plantele si apa care sunt daunatoare, atunci cand iti este greu sa gasesti 10 oameni care au murit din cauza lor intr-un an, poate chiar 10 oameni in total.

Acum voi mai face un pas in a sustine ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor omoara peste doua milioane de oameni anual. Inamicul numarul doi al sanatatii americii este boala de inima. Aceasta boala se poate preveni in proportie de aproape 100%. Unul dintre factorii de contributie majori la bolile de inima este zaharul si cerealele rafinate. Si totusi medicii sistemului de ingrijire a bolilor si simptomelor si AMA recomanda ca oamenii sa manance exact aceste doua lucruri pentru a preveni bolile de inima. Recomanda sa se manance carbohidrati si sa nu se manance grasimi si proteine, chiar daca grasimile si proteinele sunt exact ceea ce ne trebuie pentru a preintampina bolile de inima, mai exact acizii grasi Omega-3 in relatie unu la unu cu acizii grasi Omega-6. Daca nu ar fi dezinformarea din partea AMA, bolile de inima nu ar omora 700.000 de americani pe an.

Cancerul este al treilea mare ucigas, cu peste 500.000 care mor din cauza lui anual, si majoritatea tipurilor de cancer sunt 100% vindecabile. Spun ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este respunsabil pentru aceste morti din acest motiv:
Motivul pentru care nu exista toate aceste terapii naturale demonstrate peste tot pentru a ajuta oamenii sa se vindece singuri si sa scape de cancer este pentru ca exista valul de protectie peste sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Daca ei trateaza pe cineva prin chimioterapie, chirurgie si radiatii si acea persoana moare, vor spune ca de vina a fost cancerul. Daca se trateaza cineva cu orice alta metoda in afara de cele “rezonabile si obisnuite” in mod curent si persoana moare, vei fi dat in judecata si vei pierde, desi rata de supravietuire de pe urma ingrijirilor oferite de sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este de circa 50%.

Nebunia este atunci cand se repeta acelasi lucru cu asteptarea unor rezultate diferite. Daca faci acelasi lucru, poti astepta acelasi rezultat.
De peste 30 de ani, medicina a incercat aceleasi metode pentru a vindeca lumea de cancer: chirurgia, chimioterapia si radiatiile. Si peste 30 de ani inca nu au gasit un leac. Au proceduri chirurgicale mai bune, au diferiti agenti de chimioterapie, au masini diferite de radiatii, dar fac acelasi lucru. Este ca o musca ce se loveste cu capul de fereastra in timp ce incearca sa zboare din camera. Intra in acel loc din unghiuri diferite. Se apropie de fereastra mai repede sau mai incet. Ia o pauza. Este posibil ca musca sa incerce chiar si alta fereastra. Si totusi, nu iese. De ce? Deoarece face acelasi lucru la nesfarsit. Da, cazul nostru este putin diferit, dar per total este acelasi lucru.

Pe timpuri sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor credea ca un corp este ca o masinarie. Asa ca daca corpul uman sau masinaria s-ar strica, ar trebui reparata. Daca ai cancer, sistemul trebuie sa te repare. Ca atunci cand faci o pana cu automobilul. Daca masina ta nu se repara singura, trebuie sa ti-o repare cineva. Asa ca tumoarea era “problema” si era logic faptul ca daca se extirpla tumoarea, persoana se va insanatosi pentru ca problema era inlaturata. Si din punct de vedere al cunostintelor si perspectivelor in acel moment, acel lucru avea sens.

Un lucru ce trebuie amintit este ca a existat un moment in care chimioterapia, radiatiile si chirurgia nu erau nici acestea rezonabile si obisnuite. Erau noi si nedemonstrate. Si iata o parte interesanta. Chimioterapia, radiatiile si chirurgia au inceput ca fiind folosite in mare pe baza unei idei, a unei teorii. Vezi tu, sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu a avut alta forma de tratament pentru cancer, asa ca aceste tehnici au fost singurul lucru disponibil si s-a gasit o logica bazata

pe cunostintele pe care le aveau in acel moment. Nimeni nu a pus la indoiala studiile. Nu au facut studii duble pentru a compara chimioterapia, radiatiile, chirurgia cu alte metode, pentru a demonstra ca acestea sunt cele mai eficiente. Doctorii au inceput sa foloseasca aceste metode doar pe baza catorva studii de caz si a teoriei. Si, apropo, teoria se baza pe fizica newtoniana, care la acel moment fusese demonstrata gresita de "doar" 40 de ani.

Cercetarea arata ca celulele cancerigene cresc si se divid mai repede decat celulele normale. Comunitatea medicala s-a gandit, ei bine, radiatiile omoara celulele care se divizeaza. Si deoarece celulele canceroase se divid mai repede, s-au gandit ca radiatiile si chimioterapia pot sa ajute la omorarea mai multor celule canceroase decat celule normale. Si, in teorie, suna minunat. Omoara toate celulele care se divizeaza. Celulele canceroase se divid mai repede, asa ca este posibil sa moara mai repede. Da, corpul tau va avea probleme grave. Si alte celule care se divizeaza vor muri. Dar va fi pentru binele total (asa spunea teotia).

Doctorii au facut acest lucru pentru un timp deoarece nu aveau nici o metoda mai buna de lupta cu cancerul, si apoi acest procedeu a devenit rezonabil si obisnuit. Interesant este ca nu s-au facut studii sau cercetari. Doctorii au facut acest lucru pur si simplu pentru ca nu aveau alte optiuni. In zilele noastre, studiile pe care le au la dispozitie sunt studii de caz, sunt studii ce compara intre ele doua forme de chimioterapie sau de radiatiii. Nu au inca nici un studiu comparativ care sa arate ca chimioterapia este mai buna decat orice alta metoda ce ajuta la vindecarea cancerului. Nici un studiu comparativ dintre cele pe care cred ca ar trebui sa le faca toti ceilalati.

Au trecut 40 de ani, 30 de ani de cand s-a declarat oficial "razboi impotriva cancerului" si inca pierdem ingrozitor. Nici un tratament cunoscut, nimic. Singurul lucru pe care il spune profesiunea medicala este ca am devenit mai buni la vindecarea oamenilor. Spun acest lucru deoarece statisticile indica o rata de supravietuire in crestere. Acest lucru este interesant. Creste rata de supravietuire. Ce inseamna de fapt acest lucru?

Rata de supravietuire marita NU inseamna ca oamenii traiesc mai mult.

Singurul lucru pe care poate sa il declare AMA este faptul ca a crescut rata de supravietuire. Te-ai gandi ca acest lucru inseamna ca sunt mai multi oameni vindecati complet de cancer, si care traiesc din nou o viata normala, corect? Ei bine, e gresit. Rata de supravietuire este numarul

oamenilor care sunt vii la cinci ani dupa diagnosticare. Aceasta este definitia ratei de supravietuire. Inseamna oare acest lucru ca oamenii traiesc mai mult? Ca sunt vindecati mai multi oameni decat inainte? Sau inseamna doar ca diagnosticul si detectarea cancerului se imbunanatesc? Da-mi voie sa iti explic. Sa spunem ca o persoana dezvolta o tumoare. Intr-un an, netratata, ajunge in marime de 1 cm. In doi ani, 2 cm, si dupa inca doi ani persoana are in sfarsit simptomele, evidente tuturor, ca este ceva in neregula. Asa ca persoana se prezinta la doctor, doctorul face niste teste si afla ca exista cancer. Pacientul urmeaza tratamentul si la patru ani si 364 de zile dupa diagnosticul original persoana este moarta. Pacientul nu este un supravietuitor de pe urma cancerului. Daca acea persoana ar mai fi trait o singura zi si apoi ar fi murit, acea persoana ar fi fost o supravietuitoare a cancerului. Nici macar nu este aceasta ideea mea, dar este o idee interesanta. Persoana a murit la sase ani si 364 de zile dupa ce tumoarea a inceput sa se formeze.

Acum sa spunem ca aceeasi persoana ar fi fost la doctor pentru un control de rutina cu un an mai devreme. Acest control includea si analize pentru tipul de cancer de care suferea. Doctorul ar fi gasit cancerul mai devreme si persoana ar fi inceput mai devreme tratamentul. Dupa cinci ani si o zi, persoana ar fi fost inca in viata. Ar fi fost un supravietuitor al cancerului. Aceasta persoana care, daca ar fi asteptat inca un an pentru a vizita doctorul, nu ar mai fi fost un supravietuitor al cancerului. Acum au trecut doar sase ani de la inceputul formarii tumoarei. In scenariul de mai sus, persoana ar fi trait timp de sase ani si 364 de zile. Dar chiar daca ar fi murit peste 364 de zile din cauza cancerului, ar fi fost tot un supravietuitor al cancerului. In amandoua scenariile persoana a fost in viata timp de sase ani si 364 de zile. Intr-unul persoana este un supravietuitor, in altul nu. Singura diferenta este ca diagnosticul a fost pus mai devreme in cazul “supravietuitorului”, chiar daca acesta a murit tot de cancer.

Toata lumea stie, si profesiunea medicala pare sa fie dornica sa ne impartaseasca faptul ca detestarea incipienta este cheia tratamentului. De ce? Deoarece ratele de supravietuire sunt mai bune daca se detecteaza cancerul mai devreme. Profesiunea medicala repeta mereu acest lucru. Au devenit grozavi in detectarea timpurie.

Ceea ce spun este ca eu cred ca tratamenul nu face nimic pentru a ajuta oamenii sa traiasca mai mult. Acest lucru este statistic motivul pentru care ratele de supravietuire sunt in crestere, pentru ca medicii au devenit mai buni la depistarea din timp a cancerului. Daca au depistat cancerul mai devreme, persoana nu are mai mult timp decat in mod normal, daca nu s-ar interveni. Si aceasta detectare timpurie face ca oamenii sa treaca peste pragul de cinci ani care ii face sa devina supravietuitori ai cancerului, chiar

daca mor de cancer la cinci ani si o singura zi dupa ce au fost diagnosticati.

Cancerul este privit ca ceva evaziv, cand de fapt este ceva ce se intampla in fiecare zi, in fiecare persoana. Corpul tau dezvolta zilnic un milion de celule canceroase. Si in fiecare zi corpul tau omoara o mie de celule canceroase.

Ce este cancerul? Cancerul nu este o tumoare. Tumoarea este numele dat unui grup de celule cancerigene. Celulele cancerigene sunt celule care au suferit mutatii. Si in fiecare zi se dezvolta peste un milion de astfel de celule cu mutatii in corp. Si in fiecare zi a vietii tale, corpul tau elimina aceste celule. Chiar daca ai o tumoare, pana cand vei avea acea tumoare, in fiecare zi a vietii tale, corpul tau dezvolta un milion de celule canceroase si in fiecare zi corpul tau scapa de ele.

Corpul tau este atat de uimitor. In fiecare secunda produci 50 de milioane de noi celule. In fiecare secunda, corpul tau face 50 de milioane de noi celule. In fiecare secunda corpul tau sparge codul genetic, impartindu-l in 50 de milioane de celule. In fiecare secunda copiaza 50 de milioane de celule. In fiecare secunda. Acum, in timpul acestui proces, cu atat de multe celule ce sunt produse intr-o singura zi, este posibil ca din cand in cand sa apara cate o eroare. Imagineaza-ti un copiator ce face 50 de milioane de copii pe secunda. Crezi ca poate sa produca o eroare sau doua sau un milion? Exact. Deoarece corpul tau produce 50 de milioane de celule pe secunda, sunt si cateva erori. Si aceste erori sunt celulele cancerigene. Corpul tau a creat un sistem care sa rezolve aceasta problema, deoarece stie ca pot sa apara erori. Asa ca sistemul tau imunitar lucreaza in fiecare zi la eliminarea acestor celule canceroase.

Ceea ce se intampla atunci cand faci o tumoare este faptul ca aceste celule divizate gresit nu sunt omorate de corpul tau. Corpul tau, din cine stie ce motiv, le lasa sa se dezvolte. Cele mai multe celule cu mutatii cresc si se dezvolta mai reperde decat celulele normale, asa ca celulele deteriorate incep sa creasca si sa se divida. Si apoi dezvolti o tumoare suficient de mare pentru a crea simptome medicale si pe care sistemul medical o poate detecta si diagnostica.

Si acum, nu este normal sa repari motivul pentru care corpul tau a inceptat sa mai omoare celulele cu mutatii? Ce s-a intamplat? De ce a incetat corpul tau sa face ceva ce a facut de cate un milion de ori in fiecare zi tot timpul vietii tale?

Chiar si mai bine, daca corpul tau ar omora acele celule mutante, acele celule cancerigene, nu ar conta de ce s-a oprit. Poate motivul va face diferenta si nu se va mai intampla in viitor, dar nu acest lucru conteaza acum. Corpul tau ar omori celulele cancerigene si fara ajutorul chirurgiei, a operatiilor si a chimioterapiei, corpul tau s-ar vindeca singur, la fel cum a facut acest lucru de milioane de ori in trecut. Dar intrebarea de ce corpul tau a incetat sa omoare aceste celule mutant nu este adresata de catre sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor.

De fapt omorarea celulelor canceroase de catre corp este elementul pe care se bazeaza in final sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Sistemul medical cauta sa elimine cancerul, si cui ii pasa de ce nu ai mai omorat tu singur acele celule? Ei isi pun in aplicare chimioterapia, radiatiile si/ sau chirurgia si apoi, exact la sfarsit, se bazeaza pe intelepciunea ta interioara. Spera ca corpul tau se poata scapa de celulele canceroase care au mai ramas.

Urmatoarea idee este teoria mea, care nu este foarte diferita de cea pe care o are profesiunea medicala, deoarece si ei au doar o teorie. Singura diferenta este ca teoria lor are mai multi adepti. Opinia populara nu ii poate judeca valabilitatea deoarece la un momentdat opinia populara era ca oamenii ciudati sa fie arsi pe rug.

Cancerul nu face metastaza si nu se raspandeste

Cancerul nu isi face pur si simplu bagajele pentru a se muta in alta parte si a-si gasi o noua casa. Auzi doctori care spun “Trebuie sa il gasim devreme, inainte de metastaza”. Iata teoria mea:

Aceasta ne va duce la capitolul precedent in care am vorbit despre cum ADNul nu ne poate provoca boala. O parte a ADNului sufera mutatii intentionate si constructive pentru a incerca sa se adapteze mai bine la mediu. Fiecare celula are ADNul necesar pentru a face o alta celula din corp si, in orice moment, 50 de milioane de celule sufera mutatii. Asa ca atunci cand celulele sufera mutatii specifice, cu intentie, fac acest lucru in mai mult decat un singur loc. Daca una dintre aceste mutatii care s-au produs in mai multe locuri nu va servi intr-un final corpul, corpul de obicei va scapa de aceasta celula.

Dar daca, dintr-un motiv anume corpul nu recunoaste celulele cancerigene ca atare, daca nu scapa de aceste celule, acestea se vor fixa undeva in corp. Daca aceste celule sunt lasate sa creasca, corpul va avea un fond de sange diferit, o alta cantitate de oxigen si multi alti factori vor fi diferiti in diverse parti ale corpului, deci celulele vor creste si ele in rate diferite, si tumoarea, grupul de celule cancerigene, va aparea in unele parti inainte sa apara in altele. Daca acest lucru continua, in cele din urma vor aparea

tumori in alte parti ale corpului. Toate au inceput in acelasi timp. Nici una nu s-a miscat sau nu a ajuns la metastaza. De aceea tumorele par a fi deseori de aceeasi origine.

Nu spun ca nici un tip de cancer nu ajunge la metastaza. Cred ca unele tipuri ajung. Sistemul limfatic al corpului este ca un sistem de scurgere: treaba lui este sa filtreze tot gunoiul, incluzand si celulele cancerigene, de limfa. Apoi sistemul imunitar are un loc concentrat din care sa isi inceapa atacul. Acest lucru este foarte eficient. Dar uneori celulele cancerigene se pot dezvolta in acesti noduli limfatici, oriunde sunt acestia situati in corp.
Acesta este motivul pentru care la multi oamenii cancerul revine. Doctorii nu s-au ocupat niciodata cu adevarat de motivul pentru care corpul nu mai omora singur celulele cancerigene. S-au concentrat pe modul in care se poate scapa de cancer.

Daca ai avea o scurgere in tevi si baia ar fi inundata cu apa, ai continua sa stergi apa sau ai cauta locul din care se scurge apa si ai incerca sa il repari? Daca corpul tau nu scapa de celulele cancerigene, dezvolti in corp celule cancerigene. Continui doar sa omori celulele cancerigene, sau cauti motivul pentru care corpul nu a mai omorat aceste celule? Dupa 30 de ani, sistemul medical inca nu cauta acest motiv.

Multe dintre modurile naturale de a trata cancerul au o rata de vindecare de 80-90% si acest lucru se intampla la oamenii care nu au mai putut fi salvati de catre sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Cred ca numarul ar fi chiar mai mare daca naturistii ar avea un acces mai usor la randul lor.

Acesta este motivul pentru care spun ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este responsabil pentru majoritatea celor 500.000 de decese din cauza cancerului anual. Impiedica o ingrijire adecvata care a dat mai multe rezultate. Folosesc metode vechi de 30 de ani, care nu au fost aproape niciodata testate si mai ales nu au fost testate in felul in care comunitatea medicala cere altor oameni sa testeze forma lor de tratament pentru cancer.

Este posibil sa te intrebi de ce nu ai auzit de aceste 2.000.000 de americani ucisi in fiecare an? De ce nu apare in toate ziarele, de ce nu este stirea principala la jurnalul de seara? Vreau sa spun ca ingrijirea naturista da rezultate mai bune si totusi nu auzi nimic despre acest lucru. Aceasta se intampla deoarece majoritatea sistemelor si a oamenilor care le pun in aplicare au fost alungati din tara. Pe bune. Multi oameni isi exercita practicile in Mexic si Caraibe, pentru ca nu pot sa practice in

Statele Unite, chiar daca rata de vindecare a cancerului este mai mare decat cea a sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor.

Dupa cum am spus, daca tratezi cancerul prin metode naturale, si ai o rata de vindecare de 99.9%, poti fi totusi dat in judecata din cauza acelei persoane care moare. Si pentru ca nu ai folosit metodele traditionale, poti fi condamnat. Dar daca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor are o rata de vindecare de 50%, si folosesc chimioterapie, radiatii si chirurgie, nimeni nu este condamnat. Doctorii au acest val magic de protectie.

Atunci cand a fost prima oara asternut acest val, ideea a fost buna: Fa-i pe altii sa se ridice la un standard fixat de medici, deoarece la acel moment aceasta era cea mai buna dintre toate metodele curative. Aceasta presupunere gresita s-a bazat pe faptul ca alte sisteme nu erau nici pe departe atat de populare si nu investeau miliarde de dolari pentru a face studii, dupa cum faceau companiile de medicamente. Asa ca s-a decretat ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este standardul la care trebuie raportata “ingrijirea sanatatii” si in functie de care se vor emite judecati.

Acest lucru inseamna ca daca incercai ceva nerezonabil sau neobisnuit, intrai intr-un mare necaz. Daca nu faceai ceea ce facea profesiunea medicala, puteai sa dai de belea. Si fara ca macar sa o stie, medicii s-au blocat in a face mereu acelasi lucru. Sau poate ca stiau. Oricare ar fi varianta, s-au autocondamnat la a face mereu acelasi lucru.

Ceea ce este rezonabil si obisnuit trebuie facut. Si nu poti face nimic altceva decat ceva rezonabil si obisnuit. Asa ca daca ai descoperi ceva nou, acest lucru nu este rezonabil si obisnuit. Nu poti sa faci ceva nou si nemaivazut deoarece este nerezonabil si neobisnuit, mai putin daca ai miliarde de dolari pentru a finanta un studiu aprobat de guvern care sa arata ca noua metoda este mai buna decat cea veche.

Nu stiu ce parere ai tu, dar eu nu am un miliard de dolari la dispozitie in banca pe care sa ii pot cheltui pentru a demonstra ca o forma de tratament natural al cancerului functioneaza. Majoritatea celorlalte grupuri de ingrijire naturista nu au nici ele acesti bani si guvernul nu va aloca aceste sume.

Din 12 miliarde $ alocati anual de congresul Institutului National de Sanatate, cel mult 5.4 milioane $ merg catre Biroul de Medicina Alternativa. Nu sunt suficienti bani alocati nici macar pentru un singur studiu despre o metoda naturala de vindecare. Asa ca daca nu ai deja miliarde de dolari obtinuti prin vanzarea de medicamente si interventii

chirurgicale ce omoara 780.000 americani anual, nu poti sa iti aprobi noua metoda. Nu conteaza cat de minunata poate sa fie aceasta noua metoda de vindecare, nu poti sa nu respecti regulile create.

Exact sistemul creat pentru a proteja oamenii a ajuns sa ii omoare, la o cifra de 780.000 de morti pe an. A venit timpul. A venit timpul ca sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor sa i se ridice valul de protectie. Acest lucru poate fi facut cu usurinta. Trebuie indepartata legea rezonabilitatii si oamenii trebuie sa poata alege singuri. Permite statisticilor dovedite prin studii de caz, care se intampla ca sunt cele mai eficiente instrumente de masura pentru medicina naturista, sa fie dovada. Nu exista bani pentru studiile de miliarde de dolari.

Unii oameni vor spune, dar atunci vor exista sarlatani si oameni care ii vor trage pe bolnavi pe sfoara oferind leacuri proaste pentru bani. Acest lucru se poate sa fii fost adevarat acum cateva sute de ani, cand oamenii nu aveau internetul, bibliotecile si accesul spre tot felul de informatii foarte facil. Traim in secolul informatiei si oamenii pot afla si singuri ce a functionat pentru alti oameni si ce este inselatorie. Se poate sa existe oameni care sa incerce sa ii pacaleasca pe altii, dar acest lucru se intampla si acum.

Eu personal as vrea sa vad ca ingrijirea naturala devine rezonabila si obisnuita. Sunt multe studii care dovedesc ca practicienii naturisti omoara CU MULT MAI PUTINI oameni, cu aproape 2 milioane de oameni mai putini, asa ca acum oamenii merg mai mult la practicienii naturisti decat la medici. Dar cred ca acesta este un pas cam greu de facut dintr-o data, chiar daca are sens.

Un sistem care omoara 780.000 de oameni pe an nu ajuta mai multi oameni decat omoara. Oamenii merita libertatea de a alege ce vor. Suntem tara care preaslaveste libertatea personala ca unul dintre cele mai marete atribute. Dati-le oamenilor inapoi libertatea de a alege si singuri!

Deoarece peste sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor exista un asemenea val de protectie, se ajunge la amanarea ingrijirii naturale care poate sa ajute cu adevarat oamenii. Multi doctori nu stiu nimic despre ingrijirea naturista si nu au nici o idee daca este bine sa isi trimita pacientii la un practician naturist. Ii condamn ca omoara majoritatea oamenilor care mor de boli. Prin mijloace naturale, sunt putine bolile ce nu pot fi ajutate. Am vazut acest lucru personal, de multe ori.

Spun ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor omoara peste doua milioane de americani pe an. Doua milioane de vieti pierdute

anual. Cele 750.000 de morti din cauza bolilor de inima ce se datoreaza recomandarilor inadecvate ale sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor, cei 500.000 de oameni care mor de cancer fara rost atunci cand exista metode naturale de tratament, plus cei 780.000 omorati direct de sistem, se aduna la o cifra de peste doua milioane. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor este responsabil pentru peste doua milioane de morti anual.

Este timpul sa luam valul de protectie de pe oamenii care sunt responsabili de peste doua milioane de morti anual. Este timpul sa ii condamnam pentru actiunile lor ucigase, la fel cum am face-o cu orice criminali. Este timpul sa dam libertatea de alegere pe care ingrijirea naturista o vrea si de care are nevoie. Acum traim in era informatiei, oamenii n-au decat sa isi stranga si singrui informatia pentru a decide in cunostinta de cauza. Guvernul nu mai trebuie sa protejeze oamenii in felul in care o facea alta data.

Sumar: Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor omoara mai multi oameni decat ajuta. Este timpul sa indepartam protectia, monopolul si mana forte pe care sistemul o are asupra sanatatii oamenilor. Traim in era informatiei si oamenii pot sa ia si singuri decizii informate despre propria sanatate. Sa le permitem acest lucru.

Capitolul 11 – Eliminarea fricii

Daca vrei sa elimini frica, trebuie sa intelegi de unde provine. Acest capitol va trata despre cum diferite forme ale fricii se cuibaresc in viata ta, deseori fara ca macar tu sa stii. Daca stii de unde vine frica, poti sa o eviti. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor se bazeaza pe frica ta de moarte. Frica de moarte este a doua principala frica umana, depasita doar de vorbitul in public. Si sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor se foloseste de aceasta frica pentru a te controla. Daca nu te vaccinezi, vei muri. Daca nu faci asta sau aia, vei muri. Daca nu faci chimioterapie si radiatii, cancerul te va omori. Si tot asa. Folosesc aceasta frica pentru a te determina sa faci ceea ce crezi ca este mai bine pentru tine. Problema vine, dupa cum stii, din faptul ca aceste lucruri nu sunt cele mai potrivite pentru tine.

Dupa cum am spus mai devreme, atunci cand se percepe frica, tu si celulele tale intrati in starea de protectie. Aceasta inseamna ca nu te vindeci, nici nu te regenerezi. Nu poti sa existi. Esti fie in starea de protectie, fie in cea de crestere. Este fie una, fie cealalta, si perceptia mediului exterior determina starea in care esti. Atunci cand sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor foloseste frica pentru a controla oamenii, este aproape garantat ca acestia nu au cum sa se vindece.

Acesta este motivul pentru care, din punctul meu de vedere, folosirea fricii pentru a controla oamenii este unicul si cel mai mare deserviciu pe care il aduce sistemul. In opinia mea, o mare parte a celor doua milioane de oameni morti in fiecare an au drept cauza frica. Oamenilor le este frica in mod constant si chiar si in ocaziile cu adevarat rare in care operatiile sau medicamentele ajuta, frica si starea de protectie impiedica corpul sa se vindece.

Acest lucru este deasemenea adevarat atunci cand frica este folosita pentru a controla oamenii, sau pur si simplu cand frica este prezenta. In America, traim cu cultul fricii. In media, in guvern, la stirile de seara, chiar si in divertisment, frica este prezenta. Controleaza si ne domina cultura. Auntic cand percepi frica, esti intr-o stare de protectie, lupta si

supravietuire. Atunci cand mediul este prietenos, prosperi, cresti si te vindeci.

Ia in considerare amenintarea terorista, ultima forma de frica ce tine oamenii in starea de protectie si supravietuire. Suntem supusi constant faptului ca oricine poate fi un terorist si poate veni din orice directie. Care este nivelul de amenintare terorista in aceasta saptamana? A mai trecut o comemorare a momentului 9/11 si nu s-a intamplat inca nimic. Nu tu teroristi, nu tu atacuri, absolut nimic.

Fie ca iti place sau nu Michael Moore pentru convingerile lui politice, acesta are un studiu excelent si de necontestat despre cat de prezenta este frica peste tot – in media, la stirile de seara, in guvern, peste tot.
Iti amintesti de Y2K (anul 2000)? Toata isteria, haosul si frica. Lumea se va prabusi! Noaptea a trecut si nu s-a intamplat nimic rau.

Si cum ramane cu legenda cu lama de ras din mar de Halloween? Nu a fost niciodata gasita o lama intr-un mar. Nu a existat asa ceva. In ultimii 40 de ani, numai doi copii au murit din cauza bomboanelor primite de Halloween, si acestea au fost otravite intentionat de rudele lor.

Aminteste-ti de variola si de amenintarea biologica terorista si de faptul ca toata lumea trebuie sa se vaccineze si sa fie atenta cand deschide corespondenta. Ei bine, nu s-a intamplat nimic rau.

Si cum ramane cu SIDA? Iti amintesti toata frica si isteria de masa din anii ’80? Boala mortala se va propaga si vor muri milioane de oameni. In zilele noastre mor din cauza SIDA acelasi numar de oameni ca in anii ’80.
Cum ramane cu crima? Trebuie sa ne teme ca vom fi ucisi cand in ultimii ani criminalitatea a scazut cu 20%, dar acoperirea relatarii unei crime a crescut cu 1500%.

Si acum nici macar nu este nevoie sa ni se dea motive. Ministerul de Justitie da deseori alarme false ce au la baza amenintari generale. Ne spun sa ne fie teama, dar nu ne spun motivul pentru care ar trebui sa ne temem.

Filmul *Bowling for Columbine* arata oricui vrea sa treaca peste titlu si opiniile politice despre modul in care frica este omniprezenta si cum frica este radacina majoritatii problemelor pe care toti incearca sa le rezolve. De unde provine aceasta frica? Cerem acest lucru, si media si guvernul sunt doritori sa ne dea acest lucru.

Nu trebuie sa ne temem de nimic. Cand oamenilor le e frica, ei pot sa fie controlati cu usurinta. Frica este si ceea ce oameni voteaza prin ceea ce privesc la TV si lucrul catre care se indreapta atentia. Indeparteaza-te de aceasta cerinta de la media, de frica. Atunci cand nu vei mai privi si nu vei mai fi o parte din sistem, frica va disparea. Da, media doreste sa ne hraneasca cu frica, dar nu trebuie sa o consumi. Si atunci cand consumi orice altceva decat frica, tu si celulele tale cresteti si va vindecati.

Atunci cand dispare frica, poti sa cresti, sa prosperi si sa fii sanatos.

Aminteste-ti ca tu si celulele tale puteti sa va aflati doar in doua stadii: Crestere sau Protectie. Cand iti este teama, esti in stare de protectie si nu cresti, nici nu te vindeci. Frica de moarte provine din necunoscut. Ce se va intampla cu tine dupa ce mori? Esti etern? Sau mori pur si simplu? Oamenii nu vor sa moara pur si simplu si sa nu stie ce se va intampla cu ei si de aici isi are radacina frica de moarte. Iti voi arata ce trebuie sa se intample.

In capitolul 6 am vorbit despre forta inteligenta care produce mutatiile genetice cu intentii si scopuri anume. Acesta inteligenta este aceeasi inteligenta ce guverneaza fiecare proces din corpul tau. Este intelepciunea interioara cea care iti da viata. A fost inauntrul tau de cand ai fost conceput.

Stiinta stie ca energia nu este nici creata, nici distrusa. Energia pur si simplu se transforma dintr-o forma in alta. Energia nu inceteaza sa existe; continua la infinit. Intelepciunea interioara care iti da viata este energia. Nici aceasta nu poate inceta sa existe. Trebuie sa continue la infinit. Aceasta intelepciune interioara este ceea ce este numita in multe religii “spirit”, forta vietii care iti da viata. Aceasta intelepciune interioara este energia ce continua dupa ce corpul moare. Altfel spus, spiritul tau, sau esenta, continua si dupa ce corpul a murit. Intelepciunea interioara a fost acolo inainte ca tu sa fii conceput, si va continua sa existe dupa ce corpul a murit.

Daca iei puterea inteligentei interioare, o multiplici la infinit, o duci catre interiorul vesniciei, abia poti sa iti faci o idee despre cat de puternica si patrunzatoare este aceasta forta. Moartea nu este nimic altceva decat frica deoarece esenta va continua.

Vreau sa iti spun acum modul in care sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu stie nimic, Si, ca un comentariu, de ce ideea de a trata si diagnostica este profund gresita. Trebuie sa stii modul in care doctorii nu fac nimic pentru a te ajuta sa spargi limitele fricii. Atunci cand iti

spun ca nu mai ai decat X luni de trait, sau ca nu mai poti face nimic, vei stii adevarul. Nu stiu absolut nimic, acesti doctori.

Despre toate lucrurile ce trebuiesc cunoscute despre corpul si mintea umana, cat de mult stim noi, oamenii?

Serios acum, incearca sa ghicesti cat de multi stim noi, oamenii, despre cum functioneaza corpul si mintea?

Am citit undeva ca AMA spune ca noi, oamenii, stim 10% din tot ceea ce se stie si se poate cunoaste despre oameni. Eu chiar cred ca aceasta cifra este extrem de generoasa. Din TOT ceea ce se poate cunoaste despre corpul si mintea umana, stim doar 10%. Asa ca, pentru a usura problema, voi pastra acest numar.

Din tot ceea ce putem sa cunoastem ca oameni – toate manualele de anatomie si psihologie, toti specialistii in inima, nas, gat, urechi, picioare, oase, glande endocine, plamani, si tot asa, toata genetica, cercetarea asupra cancerului, toti oamenii, toate cartile, toti specialistii, in toate campurile diferite, de pe tot cuprinsul lumii, tot ceea ce se cunoaste despre acidul ribonucleic si dezoxiribonucleic, toate cunostintele de fizica cuantica si despre corpul uman, toate cunostintele despre tot ceea ce se poate cunoaste, de catre toti oamenii de pe tot globul, tot ceea ce se stie despre corpul uman, oare cat de mult poate spune un om despre tot ceea ce este de cunoscut?

Unu la suta. Din nou, aceasta este o cifra generoasa. Din tot ceea ce se poate sti, daca o persoana stie un lucru dintr-o suta, procentul este foarte bun.

Acum acest 1% este de extras din cuantumul de 10% cunostinte pe care rasa umana le are in total. Ceea ce inseamna 0.1% din tot ceea ce este cunoscut. Fiecare persoana, chiar si un geniu, stie 0.1% din tot ceea ce trebuie stiut despre corpul uman.

Sa spunem ca ti se strica masina si ti-o duci la un mecanic. Deschide capota, se uita la motor si iti spune: “Stii tu, eu stiu mai putin de 0.1% despre aceasta masina si cum functioneaza ea, dar da-mi voie sa o demontez. Lasa-ma sa vad daca imi pot da seama ce e in neregula cu ea si daca nu o pot repara.” Ce vei face tu? Vei duce masina in alta parte.

Dar acest lucru este exact ceea ce facem cu corpurile noastre. Ne ducem la cineva care stie mai putin de 0.1% din modul de functionare a corpului nostru, si vream ca persoana sa ne spuna ce este in neregula si sa il

repare. Sau, ne gandim ca ne putem da singuri seama ce este ni neregula, si apoi stiind tot ceea ce este in neregula, putem rezolva si singuri problema.
Acesta este intelectul sau mintea constienta. Este imposibil ca intelectul sa stie ce sa faca, sa stie ceva despre orice. OK, nu este atat de extrem dar, cu siguranta, atunci cand vine vorba de corpul uman, intelectul stie cu adevarat mai putin de 0.1% din modul de functionare a corpului. Si daca incerci sa iti dai seama care simptoma indica o anume boala cu intelectul vei fi ca mecanicul ce incearca sa afle ce este in neregula cu masina, si stie doar 01.% despre modul de functionare al acesteia. Aproape imposibil.

Ai acces la cunostinte mult mai mari, si acestea vin din interior. Nimeni nu ti le poate da pe acestea, nimeni nu ti le poate lua; esti doar tu asa cum ai fost intotdeauna. Aceasta intelepciune interioara stie totul despre tine. Este puterea care te-a creat si ti-a dat viata, in fiecare moment al vietii tale. Cunoasterea interioara stie 100% din ceea ce se petrece si ceea ce trebuie sa faci, si ai acces direct la aceasta cunoastere interioara.

Aceasta inteligenta interioara este accesata prin centrul inimii. Joseph Chilton Pearce in cartea lui, *The Biology of Transcendence*, are un intreg capitol ce descrie existenta creierului psihologic al inimii si al modului in care acesta este legatura spre cunoasterea interioara ce conduce corpul si mintea, cunoasterea ce stie 100% despre tot ceea ce poate fi cunoscut. Prin centrarea atentiei catre centrul inimii, poti sa asculti exact ceea ce iti spune inteligenta interioara.

Iti voi spune mai mult despre acest lucru mai tarziu, asa ca nu te ingrijora daca nu pricepi acum pe deplin. Te voi face sa pricepi mai tarziu. Ideea despre creierul inimii este sa iti spun cum sa ai acces la inteligenta care te cunoaste in proportie de 100%. Nu trebuie sa te temi de moarte sau de diagnostice gresite data de profesiunea medicala, nici de amenintarile acesteia – ma refer la predictii. Ai acces direct catre ceea ce stie 100% despre tine, sanatatea si viata ta. Doctorii cunosc mai putin de 0.1% despre tine, viata si corpul tau. Aceasta inteligenta interioara stie 100% ceea ce ai neviue. Nu te vei teme despre nimic, nu vei avea reticente in a asculta aceasta cunoastere interioara.

Sa ne indreptam un minut atentia catre ceea ce stie aceasta inteligenta interioara. Acest lucru sunt:

- Informatiile ADN cuprinse in fiecare celula a corpului tau
- 70 de trilioane de celule ce masoara 1/ 1000 dintr-un inch

- 100.000 reactii chimice ce se produc in fiecare secunda in interiorul corpului tau
- 50 de milioane de celule ce sunt inlocuite in corpul tau in fiecare secunda
- 20 de milioane de celule rosii ce sunt inlocuite in fiecare secunda
- 40 de miliarde de biti de informatie procesati de creier in fiecare secunda
-

Aceste lucruri sunt cunoscute de inteligenta interioara, si chiar mai multe. Inteligenta interioara te preia din doua jumatati de celula in momentul in care esti conceput si creeaza o fiinta umana cu 70 de trilioane de celule. Aceasta inteligenta interioara stie ceea ce iti trebuie pentru a fi sanatos, si iti spune. Problema este ca nu il asculti.

Te afli undeva, mananci o mancare excelenta si stii ca esti plin si ar trebui sa nu mai mananci, dar ce faci tu? Continui sa mananci. Stai treaz pana tarziu si te uiti la un film sau muncesti, si mai ai de stat 10 minute dar esti epuizat. Esti atat de obosit incat stii ca ar trebui sa te duci la culcare, dar mai ai de stat doar 10 minute, asa ca stai treaz. Stii ca zaharul iti face rau, si ca nu ar trebui sa il mananci, dar il mananci. Inteligenta ta interioara iti spune in mod constant ce vrea de la tine pentru a-ti fi bine. Problema este ca nu ii oferi intotdeauna inteligentei interioare ceea ce vrea.

Inteligenta interioara iti va spune intotdeauna ce vrea. Iti va spune si ce nu vrea. Si inteligenta interioara nu te va abandona niciodata. Stie 100% din ceea ce este de stiut despre tine si viata ta. Nu trebuie sa te temi de nimic cat timp iti urmezi inteligenta interioara.

Frica de moarte poate fi eliminata printr-o mai buna intelegere a factorilor care contribuie la deces. Am observat ceva foarte interesant. In casa fiecarei persoane care moare poti gasi acelasi lucru. Toti oamenii care mor isi pun in corp acelasi lucru, uneori de 3-5 ori pe zi. Daca va fi ceva ce vei gasi in casa fiecarei persoane pe moarte si ti-ai pune si tu in corp acel lucru de 3-5 ori pe zi, nu te-ai mai intreba ce ii omoara. Stiu acest lucru pentru ca eu am facut-o. Si am obtinut exact aceasta concluzie. Am ajuns la concluzia ca acesta este lucrul care ii omoara si care este factorul de contributie major la moartea lor.

Care este acel lucru? Medicamentele – atat cele prescrise, cat si cele luate dupa ureche. Fiecare persoana care moare ia mai multe medicamente de pana la cinci ori pe zi. Interesant. Medicamentele nu contribuie la sanatatea ta; trateaza doar simptomele. Medicamentele sunt un factor de contributie la moarte.

Incepi sa vezi cum moartea este din ce in ce mai putin misterioasa, cum ca nu este chiar moarte, ci mai degraba o forma de transformare a energiei, de mutare de la o stare de energie la alta.
Daca un doctor a spus vreodata “nu se mai poate face nimic” nu trebuie sa te temi, pentru ca acest lucru nu este adevarat. Ceea ce vrea doctorul sa spuna este “nu stiu sa se mai poata face nimic”. Tocmai am stabilit ca ei stiu foarte putin despre orice, asa ca doar pentru ca ei nu mai stiu nimic, acest lucru nu inseamna ca esti ca si mort. Poti sa afli si singur lucrurile pe care doctorul nu le stie.

Sau daca esti atat de nenorocos/ norocos incat sa auzi un doctor spunand “mai ai X luni de trait”, nici acesta nu stie nimic. Isi da cu parerea pe baza experientei cu oameni total diferiti de tine. Credinta ta este puternica. Si daca vei cadea in cursa de a credea doctorul, celulele tale vor raspunde la aceasta credinta. Tu si celulele tale va veti comporta de parca veti muri in X luni, si probabil ca asa se va intampla. Asa ca tu poti sa crezi ceea ce vrei sa crezi. Dar alege-ti cu intelepciune lucrurile in care sa crezi. Vor avea un impact major pe viitor.

Incepi sa vezi cum iti poti aplica ceea ce stii de la inteligenta ta interioara. Stii ca sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu stie nimic. Ei bine, 0.1%, ceea ce este egal cu nimic. Ai incredere in cunoasterea ta interioara mai mult decat in orice altceva sau altcineva din aceasta lume, inclusiv eu. Ai grija ce si pe cine crezi. Daca aceasta credinta nu iti da putere si nu te ajuta sa obti ceea ce vrei, nu crede in ea. Crezi in cunoasterea interioara a corpului tau si in ceea ce are acesta de spus.

Vreau sa fiu clar. Nu te opri din consultarea sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor deoarece te temi ca ei nu stiu nimic sau pentru ca te temi ca te vor ucide. Toate acestea sunt motive plauzibile si foarte bune, dar daca ar fi vreun rezultat, ceea ce iti ofer eu nu este mai bun decat ceea ce iti ofera ei. Ceea ce iti sugerez este sa contribui la sanatatea ta, nu conteaza ce se intampla. Si ceea ce vei afla este ca atunci cand contribui destul de mult la sanatatea ta, nu va mai trebui sa mergi la un membru al sistemului medical de ingrijire a bolilor si simptomelor pentru ca nu vei avea de-a face cu boli si simptome.

Daca ai deja boli si simptome, te sfatuiesc sa-ti asculti inteligenta interioara si sa incerci pe cat posibil sa apelezi in primul rand la alternative mai sigure.

Capitolul 12 – Adevarul adevarat despre a manca sanatos

Acest capitol se ocupa de toate acele “adevaruri” despre care atat de multi oameni cred ca sunt pur si simplu neadevarate. Vei vedea la sfarsitul capitolului cat de multe lucruri pe care le credeai adevarate nu sunt asa.

Iata miturile modificate pe care le voi demonstra ca neadevarate:
Mancatul colesterolului nu creste nivelul colesterolului
Sarea NU cauzeaza presiune ridicata a sangelui
Mancatul grasimilor NU te ingrasa
Toti carbohidratii rafinati sunt periculosi pentru tine
Indulcitorii artificiali de toate felurile nu sunt buni pentru tine
Piramida Hranei pe care o cunoastem este gresita
Ghidul inaltime - greutate intocmit de guvern este complet gresit
Nu toate vitaminele si suplimentele sunt create la fel
Nu este rau sa mananci carne
Produsele lactate nu sunt o sursa de calciu si pot fi daunatoare.

Daca vrei sa accepti aceste lucruri ca neadevaruri si opusul lor ca adevar, poti sa treci peste acest capitol. Daca vrei sa intelegi de ce nu sunt adevarate aceste enunturi, sau sa poti sa ii explici cuiva de ce nu sunt adevarate, citeste mai departe.

Mancatul colesterolului nu creste nivelul colesterolului

Acum iti poti spune: “Stai putin, acest lucru este exact opusul a ceea ce mi-au spus doctorii despre cum imi pot scadea nivelul colesterolului”. Asa ca da-mi voie sa le explic teoria. Pe care daca ai colesterolul ridicat probabil ca stii din experienta ca nu ti-a scazut deloc colesterolul. Daca nu, intreaba pe cineva. Intreaba oamenii care au facut ceea ce le-a fost spus de catre doctori si vezi cum a functionat pentru ei acest lucru. Iti va fi greu sa gasesti o persoana care sa iti spuna ca acel lucru a dus la o scadere considerabila a colesterolului. Insa ne vom intoarce la teoria noastra.

Doctorii observa ca ai un nivel crescut de colesterol in sange. Asa ca se gandesc si iti spun sa nu mai mananci atat de mult colesterol. Daca vei

manca mai putin colesterol, nu vei mai avea atata colesterol in sange. Acum, per total, suna bine. Dar sunt doua greseli majore in aceasta teorie. Prima este ca nu functioneaza. Dupa cum am spus mai sus, te provoc sa gasesti o singura persoana al carei nivel de colesterol a scazut semnificativ dupa ce nu a mai mancat hrana bogata in colesterol, chiar daca s-a ajutat si de medicamente. Iti va fi greu.

Ceea ce ma conduce spre definitia mea preferata a nebuniei. Sa faci acelasi lucru de multe ori, asteptand rezultate diferite. Asta este ceea ce face de ani de zile medicina. Le spune oamenilor sa faca acelasi lucru, fara sa obtina cu adevarat rezultate, dar asteptand rezultate diferite. Nu functioneaza astfel.

A doua gresala in aceasta teorie este aceasta. Colesterolul din sange nu este acelasi cu cel din mancare. Nu absorbi direct in sange colesterolul din mancarea pe care o mananci. Corpul tau are nevoie sa separe colesterolul de mancare, si apoi sa absoarba bucatile de colesterol. Apoi corpul tau, daca vrea, trebuie sa reasambleze bucatile din nou sub forma colesterolului care se gaseste in sange. Si nu va face acest lucru daca nu are nevoie de colesterol. Corpul tau nu face colesterol daca nu ai nevoie de el.

Da-mi voie sa iti dau un exemplu. Ouale. Ouale contin un element numit lecitina. Acesta ajuta corpul sa digere colesterolul si ii scade nivelul acestuia. Da, ouale contin ceva ce ajuta chiar corpul sa recicleze colesterolul, inclusiv colesterolul continut chiar de ou. Exact cum am spus si mai devreme, daca mananci ceva asemanator cu ceea ce se gaseste in natura, iti va aduce lucruri de care ai nevoie.

Doar pentru ca mananci colesterol nu inseamna ca iti creste si nivelul acestuia. Este ca si cand ai spune ca daca mananci mult peste iti vor creste branhii. Daca mananci mai mult ardei iute, vei deveni mai rosu. Este o prostie. Corpul tau digera mancarea mancata; o separa in partile de baza si apoi absoarbe aceste parti. Apoi corpul reasambleaza aceste parti sub forma de parti umane. Nu de peste, nu de ou, nu de vaca, ci parti de om. La fel se intampla si cu colesterolul. Corpul separa colesterolul animal si vegetal in parti de baza. Si apoi, daca vrea, corpul il transforma in colesterol uman.

Intrebarea este de ce ai nevoie de colesterol in sange?
Prima misiune a colesterolului este sa mute glucoza (zaharul) prin sange. Ai nevoie de un numar egal de unitati de colesterol ca numarul moleculelor zaharoase de sange. Deci daca ai 3000 de molecule de zahar in sange ai

nevoie de 3000 de molecule de colesterol care sa le transporte. Numerele adevarate sunt cu mult, mult mai mari, dar aceasta este idea.
Cu cat ai mai multa glucoza sau zahar in sange, cu atat ai nevoie de mai mult colesterol.

Deci ce afecteaza nivelul de zahar din sange? Cam tot ceea ce mananci. Carbohidratii rafinati. Cand mananci carbohidrati rafinati, acestia sunt digerati si absorbiti in sange foarte repede. Apoi corpul tau transforma foarte repede carbohidratii in glucoza. Aceasta cauzeaza un varf de nivel al glucozei in sange.

Toata lumea a fost martora la acest lucru. Ai vazut vreodata cum mananca un copil zahar? Alearga de colo pana colo pentru ca zaharul se transforma foarte repede in glucoza. Asa ca au multa energie pentru ca glucoza este unul dintre lucrurile pe care le folosesc muschii pentru energie.

Acelasi lucru se intampla cand mananci zahar sau alti carbohidrati rafinati. Corpul tau ii transforma repede in glucoza din sange. Si daca ai o cantitate mare de glucoza in sange, care este lucrul de care ai nevoie? Corect: ai nevoie de colesterol care sa transporte glucoza de colo-colo.

Corpul tau este destept. Invata din trecut. Daca ai constant cantitati mari de glucoza din cauza a ceea ce mananci, corpul tau se pregateste. Se pregateste pentru data viitoare cand vei manca carbohidrati rafinati. Se pregateste facand rezerve mari de colesterol pentru a putea sa faca fata nivelului crescut de glucoza ce poate aparea.

Nivelul de zahar din sange se schimba constant. Corpul tau incearca intotdeauna sa pastreze nivelul intr-o gama normala. Dar dupa ani intregi in care a fost abuzat, corpul tau nu face intotdeauna o treaba buna.

Asa ca daca mananci deseori carbohidrati rafinati, corpul tau se va pregati facandu-si mari rezerve de colesterol pentru a face fata. Acesta este unul dintre pricipalele motive pentru care oamenii au nivelul colesterolului atat de ridicat. Corpul tau este destept si se pregateste pentru inevitabilul cresterii nivelului glucozei .

Dupa cum am spus, corpul este destept. Invata repede. Daca nu mai mananci mancare ce creste nivelul zaharului in sange, corpul tau va elimina excesul de colesterol din sange. De aceea uneori in cateva saptamani nivelul colesterolului scade semnificativ, cu 50-100 de puncte atunci cand nu mai mananci carbohidrati rafinati.

Acum potul consta in ceea ce reprezinta “carbohidratii rafinati”. Carbohidratii rafinati sunt elemente cu multe calorii ce provin din carbohidrati care au fost rafinati fata de cum se gaseau in natura si au mult zahar. Bine, minunat, dar ce inseamna asta? Lucruri ca painea, biscuitii, pastele, zaharul (in cele mai multe forme) si cerealele sunt carbohidrati rafinati.

De ce imi cresc atat de mult carbohidratii rafinati nivelul zaharului in sange? Buna intrebare. In procesul de rafinare a carbohidratilor, se inlatura parti ale produsului. Inlatura parti din ceea ce vine alaturi de cereale sau plante ca mancare in natura. Acum partea amuzanta despre perfectiunea naturii. Noi si elementele naturii suntem perfect creati unii pentru ceilalti. Cand mancam mancare cruda, mancare naturala, nu ne poate fi rau. Cand mancam cereale si zahar in forma in care se gasesc in natura, nu ne este rau.

Vei tu, toate substantele nutritive necesare pentru a digera un fruct se gasesc in fruct. Tot ceea ce trebuie pentru a se digera cerealele se gaseste in cerealele brute. Tot ceea ce trebuie pentru a se digera laptele se gaseste in laptele nefiert. Problema apare doar atunci cand schimbam continutul prin incalzire, adaugam chimicale si “inbunatatim” produsul.

Vezi tu, zaharul din fructe este bun pentru sange. Nu cauzeaza o crestere a nivelului de zahar din sange, cat timp este mancat in fructele in care se afla. Rafineaza zaharul din fruct, il folosesc ca indulcitor pentru alte produse si acest zahar rafinat poate sa ridice probleme. Pentru ca toate celelalte substante care se afla in mod natural impreuna cu tot zaharul din fruct nu mai sunt acum acolo.

Atunci cand rafineaza cerealele pentru a face paine, paste si diverse alte produse, partea pe care o inlatura este cea care ajuta cereala sa nu creasca nivelul zaharului din sange. Partea pe care o inlatura cand fac faina este partea care ajuta la pastrarea nivelului normai al zaharului din sange atunci cand cereala este mancata in stare bruta.

Asa ca atunci cand se indeparteaza o parte a mancarii, ramane doar acea parte din mancare ce duce la cresterea nivelului zaharului din sange. Cand nu mai mananci acea mancare, nu este nevoie sa ai mult colesterol in sange. Asa ca va scadea nivelul colesterolului.

Pentru a scadea semnificativ nivelul colesterolului, nu mai manca carbohidrati rafinati. Asta-i tot. Si din nou, nu este nevoie sa ma crezi pe cuvant. Fa si singur acest lucru si masoara nivelul colesterolului inainte si dupa si o sa vezi. Daca nu mai mananci deloc carbohidrati rafinati, vei

observa cum scade cu 50-100 de puncte in cateva saptamani. Daca inca mai mananci carbohidrati rafinati, va fi o scadere, dar nu una rapida. Si cantitatea de colesterol ce scade este direct proportionala cu cantitatea de carbohidrati rafinati pe care nu o mai mananci. Cu cat mananci mai putin, cu atat scade mai mult. E simplu!

Sarea NU cauzeaza presiune ridicata a sangelui

Este nevoie sa stii cateva lucruri pentru a cunoaste presiunea sangvina. Ca si pentru a putea sa intelegi multe alte lucruri din corpul tau. Diferenta dintre mediu si normal.

Mediu este statistica matematica. Nu lasa cuvantul cu M sa te sperie. Media totala este totalul adunat impartit la numarul totalurilor adunate. Acesta este mediul unui grup de numere.

Normal este ceea ce este bine pentru un individ, sau ce este comun sau cuvenit pentru o anumita persoana. Ceea ce face profesiunea medicala este sa transforme mediul in normal. Masoara presiunea sangvina a unor oameni, o impart la numarul de oameni si spun ca aceea este presiunea medie. Si spun si ca este presiunea normala pentru toata lumea.

Hai sa iti spun un secret. Daca ai avea presiunea pe care o am exact in acest moment, ai muri. Daca ai avea aceeasi presiune a sangelui cand esti in picioare si cand stai jos, probabil ca ai fi mort. Presiunea sangelui se schimba tot timpul, pe tot parcursul zilei. Presiunea normala a sangelui va fi diferita la tine fata de toti ceilalti. Ai nevoie de presiunea sangelui potrivita pentru tine la momentul potrivit. Daca ai avea presiunea sangelui medie tot timpul, probabil ca pana acum ai fi mort deja.

Doar pentru ca niste numere reprezinta media, acest lucru nu inseamna ca sunt normale. Cu totii suntem diferiti. Toata lumea stie acest lucru, se pare mai putin sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor. Se pare ca acestia cred ca ar trebui sa avem cu totii aceleasi numere; altfel este ceva in neregula cu noi.

Si pe deasupra pana si sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor schimba ceea ce este normal cu trecerea timpului. “Normal” depinde de anul in care este. Poate acest lucru se intampla pentru ca nu este atat de normal pentru toata lumea. Exista doar propriul tau normal. Ceea ce spune profesiunea medicala ca este normal este de fapt media.

Si, dupa cum stii, atunci cand avem de-a face cu media, nu toata lumea este medie. Ca si la scoala, cu graficul notelor, media se poate sa fie nota

7, dar sunt copii de 10 si copii de 4. Aceasta inseamna oare ca daca sunt copii care iau numai 10 si nu se incadreaza in medie, este ceva in neregula cu ei? Bineinteles ca nu. Si contrar opiniei imediate a multor oameni, nici cine are note de 4 nu este neaparat un copil cu probleme. Poate ca a absentat mult timp si a luat 4 pentru ca nu cunostea materia. Poate ca nota este la sport, si acesta va fi urmatorul Bill Gates, asa ca nu prezinta importanta pentru el conditia fizica. Poate ca a uitat ca are teza si nu a invatat. Nota de 4 poate fi un semnal ca ceva este probabil in neregula. Nu inseamna neaparat ca este o problema.

La fel sta treaba sii cu mediile si normalul pe care il foloseste profesiunea medicala. Mediile pot servi ca cifre orientative pentru a semnala o potentiala problema. Problema cu sistemul medical de ingrijire a simptomelor si bolilor este ca foloseste mediul ca normal si daca nu esti normal, atunci ai o problema, dupa cum vad ei acest aspect. Au uitat ca numerele sunt doar medii, ca suntem cu totii diferiti, si ca tu poti sa fii in mod normal complet diferit de normal. Pentru tine se poate ca normalul sa fiie total sanatos, chiar daca nu este mediu.

Asa ca ce ne facem cu acest lucru? Priveste toate cifrele pe care ti le dau doctorii cu putina suspiciune. Pur si simplu deoarece statisticile arata ca “ar trebui sa te situezi” intr-o gama, acest lucru nu inseamna si ca ar trebui sa te situezi acolo. Esti diferit de toti ceilalti. In mod normal se poate sa te situezi in afara gamei de medii la care se raporteaza doctorii si totusi sa fii perfect sanatos.

Acest lucru imi aminteste de un documentar de pe Discovery Channel despre o cultura si un grup de oameni din Italia. Aveau o medie a colesterolului situata mult peste 300. Insa nici unul dintre ei nu avea o problema de inima sau alt fel de probleme. Intreg documentarul incerca sa afle de ce. Ei bine, la sfarsitul documentarului nu gasisera raspunsul. Doar teorii. Ei bine, ce zici de acest lucru? Ce parere ai despre parere ca normalul lor era perfect sanatos pentru ei? Ca media este doar acest lucru, o medie la care nu toata lumea se raporteaza.

Asa ca presiunea ta poate sa fie foarte bine normala pentru tine. Si daca este prea ridicata pentru normalul tau, sarea nu rezolva nimic.
Din nou profesiunea medicala a venit cu o teorie si nu a testat-o niciodata inainte de a o declara adevar universal. Cineva a spus ca sarea atrage apa, si sangele are apa in el. Asa ca daca vei scapa de o parte din sarea din sange, atunci va fi si mai putina apa in sange. Si daca va fi mai putin sange, va fi si o presiune mai scazuta. Aceasta a fost teoria si au inceput sa le spuna oamenilor sa manance mai putina sare pentru a le scadea presiunea. Fara teste, fara studii, si totusi au fost crezuti de multi oameni.

Teoria suna bine la suprafata, dar din nou are cateva greseli in ea. Prima are la baza principiul stiintific conform caruia daca scazi cantitatea de ceva dintr-un container, acesta are aceeasi marime, dar presiunea scade. Asa ca daca volumul de sange e mai mic pentru ca e mai putina apa, presiunea va scadea. Dar acest lucru presupune un container – vasele de sange vor avea aceeasi marime. Dar acestea nu fac asa ceva, ci se schimba tot timpul.

Intr-al doilea rand nu functioneaza asa. Incearca sa gasesti o persoana a carei presiune a scazut de cand nu mai mananca sarat. Nu o vei gasi. Deoarece daca mananci mai putina sare, nu ti se modifica presiunea sangvina. Ca si in cazul Diuretic, medicamentul care te face sa elimini mai multa apa decat esti dispus in mod natural prin rinichi, care este prescris in incercarea de a scadea presiunea sangvina. Te provoc deci sa gasesti oameni pe care sa ii fi ajutat acest lucru. Poate ca o sa gasesti cativa, dar cele mai multe diuretice nu functioneaza mai mult de cateva zile.

Vezi tu, corpul este mult mai destept decat tine. Presiunea sangvina depinde de vasele de sange, de elementele din sange, de muschii din si din jurul vaselor de sange, de inima si de multi alti factori. Daca fortezi apa afara din corp, corpul va compensa in alte felui pentru a pastra o presiune normala.

Deoarece vorbim despre presiunea sangvina, ce poti sa faci pentru a o scadea in mod natural? Sa bei apa. Foarte simplu. Si iata un exemplu bun de ce. Imagineaza-ti niste ketchup foarte gros si incearca sa il bei cu un pai. Pune si niste apa apoi in ketcup si incearca acum sa il sorbi cu paiul. Este mai mica sau mai mare presiunea cand sorbi ketchupul cu apa prin pai? Mai mica. La fel ca si la sange. Daca sangele este gros si pastos pentru ca esti deshidratat, corpul tau va creste presiunea pentru a forta sangele prin venele si capilarele mici.

De fapt, presiunea sangvina este mai mult decat atat. Si daca bei apa rezolvi cu mult mai mult decat sa iti subtiezi sangele pentru a curge mai usor prin vene. Oricare ar fi motivul, bautul apei ajuta la scaderea presiunii sangvine.

Grasimea nu te ingrasa

Unul dintre cele mai mari mituri este ca grasimea te ingrasa. Nu este adevarat. Atunci cand mananci grasimi, corpul tau trebuie sa absoarba bucatile fragmentate. Grasimea pe care o ai in corp nu este aceeasi cu grasimea pe care o mananci. De fapt grasimea ce se gaseste in mod

natural in toate mancarurile este cea de care corpul tau are cu adevarat nevoie pentru a functiona cum trebuie.

Acizii grasi esentiali sunt numiti dupa tipurile de grasime pe care trebuie sa le mananci. De aceea se numesc esentiali. Corpul tau nu ii poate genera, trebuie ca tu sa ii mananci. Toti acesti acizi grasi esentiali sunt gasiti doar in grasimea ce apare intr-o diversitate de hrana. La ce sunt folositi acesti acizi grasi esentiali de catre corp? Ei bine, la absolut orice.

Orice celula din corpul tau contine o parte din acesti acizi grasi esentiali. Pentru a respira, a-ti face inima sa bata, a alerga, a merge, a gandi, a secreta hormoni, a-ti aminti diverse lucruri si pentru orice alta actiune, pentru supravietuire in general, ai nevoie de acizii grasi esentiali. Daca nu ii mananci cu ajutorul mancarii, corpul nu va functiona cum trebuie. Si singurul loc unde poti gasi acesti acizi este mancarea ce ii contine in mod natural. Asa ca daca incerci sa elimini grasimea din corp prin alimentatie iti vei face rau si nu vei reusi sa faci nimic pentru a slabi cu ajutorul acestei metode.

Care este deci una dintre principalele motive ale grasimii corporale? Zaharurile si carbohidratii rafinati. Vei spune “NU, nu din nou zaharul!”.

Da, zaharul si carbohidratii rafinati sunt doua dintre pricipalele motive pentru problemele cu care oamenii se confrunta in ziua de azi. Poti sa pretinzi ca nu este adevarat, poti sa si crezi ca nu este adevarat, dar nu conteaza in ce mod vei incerca sa eviti acest aspect, zaharul si carbohidratii rafinati vor avea un impact negativ asupra ta, chiar daca nu vrei acest lucru. Si chiar daca crezi ca va fi asa sau nu.

Cum te ingrasa zaharul si carbohidratii rafinati? Este chiar simplu. Exista deja o cantitate relativa de celule grase in corp. Aceasta este o problema ce tine de marimea celulelor grase din corp.

Deci ce afecteaza marimea celulelor grase? Zaharul. Deoarece glucoza este elementul stocat in celulele grase. Si exista o mica “portita” ce controleaza miscarea zaharului in si din celulele grase. Cheia acestei portite este insulina. Insulina este cheia ce deschide poarta celulelor grase si permite excesului de glucoza din sange sa patrunda in celulele grase. Asa ca daca nu vei manca niciodata ceva ce poate creste nivelul zaharurilor din sange peste limita normalului corpul tau nu va elibera insulina si tu nu vei avea celulele grase marite.

Corpul elibereaza insulina pentru a scadea nivelul de zahar din sange atunci cand acesta este prea ridicat. Asa ca zaharul si carbohidratii rafinati sunt unul dintre principalii factori pentru care oamenii sunt supraponderali.

Partea ironica a acestei situatii este ca atunci cand mananci ceva ce a fost creat artificial ca sarac in grasimi, nu stii ca ceea ce este pus de obicei in produs pentru a scadea cantitatatea de grasimi este zaharul. De obicei acesta este elementul care se adauga, exact elementul care ingrasa oamenii, element ce se adauga pentru a crea un produs ce va ajuta oamenii sa nu fie grasi. Grasimea nu te ingrasa. De fapt ai nevoie de acizii grasi esentiali gasiti in grasimi pentru a supravietui. Zaharul este unul dintre factorii care contribuie cel mai mult la ingrasarea ta.

Toti carbohidratii rafinati sunt periculosi pentru sanatate

Un american mananca in medie peste 300 de pfunzi de zahar in fiecare an. Majoritatea cantitatii este justificata de faptul ca zaharul este adaugat in mancarea pe care o mananca toata lumea zi de zi. Zaharurile sunt carbohidrati rafinati ce include orice se tremina in “oza”. Zaharoza, fructoza, glucoza, lactoza, maltoza, dextroza, sirop de porumb, sirop de porumb cu continut ridicat de fructoza, toate acestea reprezinta zahar. Un mod simplu de a-ti aminti acest lucru este tot ceea ce se termina in “oza”.
Nu ma refer la zaharul ce se gaseste in mod natural in fructe si alte astfel de surse. Daca natura l-a pus acolo, de obicei este in regula. Si repet, modul in care te va afecta va depinde mai mult de corpul tu decat de felul fructului. Da, zaharul este natural, dar nu este proaspat. Si atunci cand il adaugi la alta mancare, nici acea mancare nu va fi pura.

Carbohidratii rafinati apar si sub forma de cereale si fainoase. Majoritatea pastelor, a painii, a fainoaselor si a altor produse pe baza de cereale sunt rafinate, pana la nivelul zaharului, si la nivelul in care carbohidratii rafinati raspund corpului in acelasi mod ca si zaharul.

Sunt doua motive principale pentru care carbohidratii rafinati si zaharul sunt atat de rele, si sunt mii de motive secundare. Aceste doua motive sunt:

1. Carbohidratii rafinati si zaharul nu au vitamine, minerale sau orice alte substante necesare pentru a avea un corp sanatos.

2. Carbohidratii rafinati si zaharul cauzeaza cresterea artificiala a nivelului de zahar din sange, creand astfel toate problemele care apar cand este un nivel de zahar ridicat in sange.

In primul rand, procesul de rafinare inlatura toate vitaminele si mineralele ce se gasesc in mod natural in orice planta este rafinata. Nu mai ramane nimic altceva decat carbohidrati in stare pura.

De ce sunt atat de importante pentru tine vitaminele si mineralele? Lasa-ma sa iti dau un exemplu pentru a vedea de ce sunt vitaminele si mineralele atat de importante. Daca vrei sa construiesti o casa din caramida, de ce ai nevoie? Ai nevoie de caramizi si mortar, de lemn, de ferestre si usi. Ai nevoie de cateva elemente de baza pentru a construi casa. Si daca nu ai caramizi, mortar, ferestre sau usi? Cat de bine crezi ca va functiona casa dupa ce ai terminat de construit? Nu prea bine.

Vitaminele, mineralele si substantele nutritive sunt ca si caramizile, mortarul, ferestrele, usile, lemnul casei. Sunt parti ale corpului ce ajuta la constructia acestuia. Daca nu ii dai corpului aceste elemente-cheie de constructie, lucrurile nu vor functiona atat de bine in interiorul corpului.

Daca incerci sa substitui cu imitatii ieftine, nu la fel de bune, daca incerci sa construiesti o casa din caramida dintr-o gramada de pietre, casa nu va fi la fel de buna. Daca incerci sa folosesti ferestre vechi, casa nu va functiona prea bine. Daca folosesti lemn cu carii, casa nu va fi functionala.

Daca vrei sa ai un corp care sa functioneze pe cat de bine posibil, acesta are nevoie sa inlocuiasca tot timpul partile uzate cu parti noi. Si daca noile parti, daca vitaminele si mineralele nu sunt intregi sau suficiente, corpul se poate prabusi. Daca ii dai corpului mai putin lemn decat are nevoie, astfel incat nu se poate termina acoperisul, se poate sa tii vantul la distanta, dar cand ploua, te vei uda.

Al doilea motiv pentru care carbohidratii rafinati nu sunt buni este ca acestia altereaza drastic nivelul de zaharuri din sange. Care este problema cu acest lucru? Cel mai usor este sa iti arat ce se intampla dupa ce mananci. Esti obosit si letargic. Nu poti sa stai treaz si vrei sa dormi.

Ghicesti? Si restul corpului tau face acelasi lucru. Celulele intra intr-o coma de la zahar. Mintea ta, care controleaza totul, se duce si ea sa se culce. Creierul tau nu face tot ceea ce trebuie pentru ca toate sa functioneze cum trebuie. Si daca creierul tau nu isi face misiunea cum

trebuie, se poate ca totul sa mearga prost in corpul tau, si deseori asa se intampla.

Carbohidratii rafinati/ zaharurile sunt factorul care contribuie cel mai mult la aparitia diabetului de tip 2 – adica diabetul care se instaleaza in corpul uman mai tarziu in viata. Factorul principal care contribuie la diabetul de tip 2 este mancarea prea multor carbohidrati rafinati. Diabetul de tip 2 este unul dintre cele mai usoare lucruri pe care le poate vindeca corpul tau. Esti pregatit? Este atat de simplu. Nu mai manca carbohidrati. Atat de simplu este totul. Trebuie sa intalnesc pe cineva care sufera de diabet de tip 2 si nu isi poate controla in totalitate nivelul de zahar fara ajutorul insulinei, eliminand doar carbohidratii din dieta.

Carbohidratii rafinati / zaharul sunt unii dintre factorii majori de contributie la bolile de inima si nivelul ridicat al colesterolului, dupa cum ti-am aratat mai devreme.

Toti indulcitorii artificiali sunt periculosi pentru sanatate

Ca in majoritatea cazurilor, totul incepe ca o idee buna. Atunci cand NutraSweet a fost inventata, era facut din coaja de grapefruit. Toate studiile au fost aplicate pe acest indulcitor. A trecut cu bine. Poi DuPont a cumparat drepturile, a examinat produsul la microscop si l-a produs artificial in laboratoare pentru ca era mai ieftin. Dar era o problema, acest nou indulcitor artificial are la baza formaldehide. Si la temperaturi de peste 95 grade (corpul uman are 98 de grade) indulcitorul artificial se transforma in formaldehide in corp. Formaldehida este substanta chimica folosita in conservarea cadavrelor inainte de ingropare.

Unii oameni spun ca este nevoie de o cantitate mare de indulcitor artificial pentru a provoca sobolanilor – cobai cancer. Si cantitatea mica de indulcitor din mancare nu este daunatoare pentru om. La aceasta afirmatie trebuie sa spun: Nu stiu ce parere aveti voi, dar eu nu vreau sa introduc in corpul meu nimic ce cauzeaza cancer, fie intr-o cantitate mica sau mare. Daca traiesti in lumea in care traiesti, esti expus la toxine ce cauzeaza cancer. Asa ca daca pot elimina cumva o parte din toxinele pe care trebuie sa le ingurgitez, o voi face.

Exista noi indulcitori artificiali ce se creeaza in fiecare zi. Am doar o intrebare. Cine poate sa faca indulcitori mai buni – Omul sau Mama Natura? Eu am increde in natura. De fiecare data cand omul inventeaza ceva ce se presupune ca este mai bun decat varianta naturala, tot ceea ce

trebuie sa faci este sa acorzi timp si natura se va dovedi de fiecare data superioara.

Ghidul inaltime - greutate intocmit de guvern este complet gresit

Aceasta problema este chiar simpla. Cu totii suntem diferiti. Poti sa fii foarte muschiulos si sa nu ai grasime aproape deloc, sa fii complet sanatos si sa fii considerat supraponderal de catre guvern.

Poti sa ai greutatea ideala pentru inaltimea ta, sa ai multa grasime, putini muschi si sa nu fii sanatos. Acest aspect nu tine de inaltime, greutate sau orice alta proportie. Tine de cat de sanatos esti, cati muschi si cata grasime ai. Daca vrei sa faci o regula generala, ia-te dupa cum arati. Cu cat ai mai multi muschi, mai putina grasime si esti mai sanatos, cu atat mai bine vei arata.

Modul in care poti sa aplici acest lucru nu este o cura de slabire. Pentru multi sa pierzi in greutate este procesul care ii duce unde vor cu adevarat sa ajunga, la a arata bine intr-un anume fel. Trebuie sa te concentrezi asupra rezultatului daca crezi ca o cura de slabire te poate duce acolo. Nu te agata de numarul care reprezinta greutatea ta, ci de produsul final – sanatatea. Concentreaza-te pe a arata asa cum vrei sa arati ca scop final.

Adevarul despre suplimentele nutritive

Nu toate suplimentele sunt create in acelasi fel.
Sunt mai multe suplimente nutritive in lumea asta decat as putea numara. Care este deci diferenta majora intre toate aceste suplimente diferite? Eu pot imparti toate suplimentele in doua categorii:

1. Suplimente complet alimentare
3. Suplimente obtinute chimic

Daca vei urmari stirile despre suplimente, vei vedea ca mereu se descopera o noua vitamina, un nou factor, o noua minerala, ceva nou. Acum te voi intreba, este acesta “nou” sau abia descoperit de om? Bineinteles, omul abia i-a descoperit importanta.

Natura este minunata. Ne da pe cale naturala tot ceea ce avem nevoie. Sau, pentru a spune in alt fel, aceste noi vitamine, minerale si alte substante proaspat descoperite, se gasesc deja in natura in hrana

naturala. Chiar daca nu stim ca exista, natura le-a pus dintotdeauna in hrana noastra. Asa ca atunci cand este descoperit un supliment nutritiv, el exista deja si continea toate acele ingrediente nou-descoperite. Acum te voi intreba ceva. Daca noi, ca oameni, abia am descoperit ceva, crezi ca un supliment fabricat pe cale chimica are acest nou element in el? NU! Singurul loc din care se pot obtine acesti factori, minerale, si substante nutritive esentiale este mancarea naturala.

Un exemplu perfect este vitamina C. Toata lumea spune ca vitamina C este acelasi lucru ca si acidul ascorbic. Acest lucru este ca atunci cand ai spune ca numai coaja oului este acelasi lucru cu tot oul. Sunt lucruri complet diferite. Acidul ascorbic este doar “coaja” din jurul a ceea ce reprezinta vitamina C. Dar cand se fabrica vitamina C, este doar crusta, sau acidul ascorbic. Mancarea naturala are un intreg “miez” al fiecarei substante nutritive ce este oferita de suplimentele nutritive. Poti sa ai surse bune de vitamine si minerale, sau poti sa ai imitatii ieftine si mai putin bune, imitatii ale vitaminelor din care lipseste o parte. Care dintre acestea crezi ca este mai buna pentru tine? Desigur, cea intreaga, completa, care are toate elementele necesare corpului tau pentru ca acesta sa devina sanatos si puternic.

Acest lucru inseamna ca daca ai de gand sa cumperi suplimente, asigura-te ca le iei dintr-o sursa buna. Daca acestea sunt foarte ieftine, ei bine, vei primi ceea ce vei plati.

Piramida Hranei pe care o cunoastem este gresita

Vechea piramida a hranei cu 6-11 feluri de cereale la baza si cu fructele si legumele peste acestea, cu carnea si lactatele in varful lor si cu dulciurile in varful priamidei este gresita. De curand FDA a schimbat aceasta piramida. Acum au 9 categorii de mancare cu exercitii si suplimente „la baza”. Chiar daca piramida noua este mai buna decat cea veche, inca nu este prea clara. De ce? Suntem cu totii diferiti.

Este uimitor, toti stim ca suntem diferiti si totusi toata lumea urmeaza recomandari universale. Unii oameni se vor descurca de minune cu noua piramida, si aceasta va fi foarte rea pentru multi altii.

Daca poti sa faci oamenii sa recunoasca un lucru, ar fi adevaratul fapt ca suntem cu totii diferiti si ca ceea ce este bun pentru cineva nu se poate aplica tuturor.

Sunt si alte motive pentru care noua piramida nu este buna. Nu se spune nimic despre calitatea mancarii. Nu toata mancarea este fabricata la fel. Si

daca toata mancarea ar fi fabricata la fel, omul i-ar aduce niste „imbunatatiri" care ar face-o sa dureze mai mult si ar otravi-o. Nu toate felurile de ulei sunt bune si deseori un ulei de peste de o calitate buna este mai sanatos. Nucile si legumele non-organice sunt cele mai toxice mancaruri din ziua de azi. Produsele pasteurizate non-organice nu sunt nici acestea sanatoase pentru om. Hormonii de crestere, antibioticele si alte produse sunt inoculate vacilor pentru a da mai mult lapte. Vacile au rareori acces la aer curat, soare sau miscare. In sfarsit s-au diferentiat cerealele integrale de cele cu carbohidrati rafinati, ceea ce este bine. Dar apoi iti spun sa mananci cereale integrale la toate mesele, ceea ce nu poate sa fie bine pentru toti oamenii.

Ma voi ocupa de mancare mai tarziu, acum este important sa iti dai seama ca noile mancaruri promovate de FDA nu sunt bune. Daca din alt motiv nu, macar pentru ca vechile piramide erau considerate corecte inainte de aceasta noua. Si iti spun, este doar o problema de timp. Daca exista ceva consistent in sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor si in sfaturile FDA, se va vedea in timp ca este gresit. Asa ca de ce sa credem ceea ce ni se spune acum ca este „adevarat"? Oricum, piramizile nu functioneaza pentru majoritatea oamenilor.

Nu este rau sa mananci carne

Produsele animale si carnea sunt un alt subiect controversat. Sunt bune pentru tine sau nu? Parerea mea despre acest subiect este similara cu acela despre produsele lactate. Daca produsele animale sunt proaspete si pure, nu sunt rele in nici un fel, forma. De fapt, daca orice produs animal, inclusiv carnea provine de la un animal sanatos si crescut in gospodarie, e minunat.

Carnea si produsele animale dupa cum se prezinta astazi nu sunt proaspete si pure. Sunt pline de chimicale, hormoni de crestere, toxine, frica si Dumnezeu mai stie ce. Aceste tipuri de carne si produse animale nu sunt bune. Si acestea sunt majoritare in supermarketuri in ziua de azi.

Iti voi da o idee despre ceea ce este comun in industria zilelor noastre. Pentru 90% dintre gainile crescute in America zilelor noastre sunt crescute astfel: au o cusca suficient de mare pentru a sta ridicate sau culcate. Nu au parte de aer proaspat sau de lumina solara. Sunt hranite cu tone de hormoni si antibiotice. Partile ramase ce nu pot fi folosite la altceva sunt date din nou ca mancare la alte gaini. Acest lucru transmite hormonii si antibioticele. Sunt crescute in sapte saptamani in loc de 12-16 saptamani, cat ar dura in mod natural.

Majoritatea vacilor sunt crescute asemanator, cu hormoni si substante chimice, in conditii nenaturale, si sunt omorate si mai inuman. Frica este o reactie chimica a corpului, de aceea o pot mirosi cainii. Frica de moarte pe care o simt vacile exact inainte de a fi taiate ramane in carne si tu o mananci. Majoritatea animalelor sunt infometate si lasate sa moara de sete cu cateva zile inainte de a fi taiate, pentru a fi mai usor sa le omoare. Nici aceasta carne nu este proaspata si pura.

Asta este doar o idee a ceea ce se intampla. Nu ti-am dat doate detaliile groaznice cu ce se intampla cu acea carne inainte de a o manca. Iata si o veste buna. Animalele pot fi crescute si sanatos si uman. Pot sa aiba parte de aer curat si de lumina soarelui. Pot sa ramana fara chimicale, si sa fie tratate cu respect si omorate fara durere sau frica. Cand se face asa ceva, nu numai ca se va obtine carne cu un gust mai bun, dar aceasta va fi si mai sanatoasa. De fapt carnea ce provine de la un animal crescut cu iarba si ucis cu mila este una dintre cele mai sanatoase mancaruri disponibile si este o sursa foarte buna de acizi grasi omega 3. Daca se mananca acest acizi si se elimina zaharul, bolile de inima sunt ca si inexistente. De fapt acizii grasi esentiali omega 3 – omega 6 sunt chiar mai des intalniti in astfel de carne decat in carnea de peste.

Exista un grup de oameni care spune ca nici acest tip de carne nu este bun pentru ca se ucide pentru a o obtine. Pentru acest lucru am o povestioara. Este despre o excursie la vanatoare. Aceasta excursie nu este o vanatoare obisnuita. Este un vanator care respecta animalele ce sunt omorate si este uimitor cat de usor poti sa te duci sa vanezi in zilele noastre. Este ca si cum animalul s-ar sinucide. Te vad si stau acolo, se ofera “pe tava”. Este ca si cum ar fi onorate ca le vanezi si vor deveni masa ta. Multe alte culturi, aborigenii australieni, indienii din america au povestit aceleasi lucruri. Ca este o binecuvantare pentru animal sa se ofere spre a fi mancat. Tot ceea ce se cere este respectul din partea persoanei care va manca din acel animal.
In cazul carnii sanatoase si crescuta omeneste, se gasesc multe substante nutritive. Nu exista nici un lucru in mod clar negativ cat timp este proaspat si pur. Acestea sunt sfaturile mele.

Produsele lactate nu sunt o sursa de calciu si pot fi daunatoare

Produsele lactate nu prea sunt vazute cu ochi buni. Si daca se tine cont de ceea ce se gaseste pe un raft de produse lactate, sunt de acord – acele lucruri sunt rele. Dar majoritatea produselor lactate nu sunt proaspete si pure atunci cand se afla pe raft. In primul rand, majoritatea vacilor de lapte sunt injectate cu hormoni de crestere pentru a da mai mult lapte, iar acesti

hormoni se gasesc si in lapte. Daca vrei sa iti bagi hormoni in corp, asa este treaba ta. Dar acesti hormoni artificiali nu sunt buni. Iti deranjeaza intreg echilibrul endocrin din corp, inclusiv ciclul menstrual, dispozitiile, emotiile, acneea si multe alte lucruri.

Mai este si procesul de pasteurizare. Omoara multe dintre bacteriile bune ce se gasesc in lapte. Pasteurizarea distruge si multe substante nutritive si vitamine ce se gasesc in mod natural in lapte. Da, sunt eliminate si niste bacterii ce iti pot dauna. Dar ti-am spus intr-un alt capitol ca nu bacteriile sunt cele care te imbolnavesc. Daca produsele lactate s-ar gasi in stare proaspata si pura, nu vad care este problema. De fapt, majoritatea oamenilor nu pot tolera produsele lactate pentru ca in general mananca produse afectate de aceste procedee moderne. Produsele de provenienta directa sunt proaspete si pure.

Corpul tau are nevoie de un mediu acid inainte de a absorbi calciul. Cand mananci mancare, aceasta trebuiesa treaca prin peretele intestinal sau stomacal inainte de a fi folosita. Pentru a muta calciul prin acesti pereti ai nevoie de un mediu acidic. Laptele si produsele lactate sunt bazice prin natura lor si de aceea nu vei putea absorbi calciul din lapte. Vei lua mai mult calciu dintr-un sfert de ceasca de legume verzi decat din doi litri de lapte. Deoarece calciul din legumele verzi chiar este absorbit.

Sumar:
Mancatul colesterolului nu creste nivelul colesterolului
Sarea NU cauzeaza presiune ridicata a sangelui
Mancatul grasimilor NU te ingrasa
Toti carbohidratii rafinati sunt periculosi pentru tine
Indulcitorii artificiali de toate felurile nu sunt buni pentru tine
Piramida Hranei pe care o cunoastem este gresita
Ghidul inaltime - greutate intocmit de guvern este complet gresit
Nu toate vitaminele si suplimentele sunt create la fel
Nu este rau sa mananci carne
Produsele lactate nu sunt o sursa de calciu si pot fi daunatoare.

Capitolul 13 – Mancarea de regim este cu adevarat rea

Un lucru ce te poate impiedica sa mananci sanatos este ideea de mancare. Oamenii cred deseori ca nu e buna de nimic si ca are un gust rau. Acesta este cel mai bun lucru pe care il obtii daca nu tii dieta, mancarea are gust bun. Si deoarece a manca sanatos nu este o dieta, mancarea are si in acest caz un gust grozav, deseori mai bun decat mancarea tip fast-food. Ai mancat vreodata o capsuna cu un gust atat de bun incat sa simti ca plutesti?

Oamenii sunt deseori pacaliti de incercarea de a compara mancarea pe care obisnuiau sa o manance cu cea pe care o mananca acum. Nu fa acest lucru! Nu incerca sa gasesti ceva ce are acelasi gust ca mancarurile pe care le preferai. Iata un mic secret, mancarea naturala, sanatoasa, nu va avea acelasi gust. Va fi mai gustoasa, daca tu ii vei da voie. Permite-mi sa iti explic ce vreau sa spun printr-o poveste.

Un prieten de-al meu manca un mar, si dupa ce a luat o muscatura, a lasat marul si a vrut sa il arunce. A spus ca a fost unul dintre cele mai rele mere pe care le-a mancat vreodata. Nu ma intreba de ce, dar am vrut sa gust acel mar. Am luat o muscatura, si pentru mine avea un gust destul de bun. Si apoi m-am gandit astfel. Daca as manca marul asteptandu-ma sa simt gustul unui mar, ar fi fost foarte rau. De fapt, ar fi fost oribil. Dar atunci cand am muscat din mar ca sa ii aflu gustul fara sa il compar cu altceva, a fost destul de bun. Prietenul mea, care acum un minut avea de gand sa arunce marul, a mai luat o muscatura. Atunci cand nu a mai comparat marul cu gustul pe care credea el ca trebuie sa il aiba, a crezut si el ca acesta este destul de bun.

Daca vei incerca sa compari noua mancare pe care o mananci cu lucruri pe care le mancai in trecut, nu va fi acelasi lucru. Nu este acelasi lucru. Dar daca chiar vei gusta noua mancare pe care o mananci fara sa astepti ceva anume, vei descoperi ca este la fel de buna, daca nu chiar mai buna in comparatie cu mancarea pe care obisnuiai sa o mananci. Mancarea proaspata si pura va avea intotdeauna un gust mai bun decat mancarea toxica, daca nu vei compara cu alimentele pe care obisnuiai sa le mananci.

Vei vedea ca noile tale mancaruri sanatoase, alimentele cu care te vei hrani, vor avea un gust grozav.

Mancarea de regim este rea

Cand spun mancare de regim ma gandesc la produsele preambalate, ne-proaspete, incercari nereusite ale omului de a face mancare sanatoasa pentru tine. Exista doar o mica problema. Omul inca nu a reusit sa creeze o mancare mai buna decat cea naturala. Nu stiu ce parere ai tu, dar eu am observat ca orice om incearca sa faca ceva mai bun decat a facut natura, esueaza. Mama Natura a facut aceste lucruri pe parcursul a milioane de ani. Omul doar pe parcursul a cativa ani. Cine crezi ca poate face mancare mai buna? Eu zic ca natura.

Cateva exemple despre ce am vrut sa spun. “Mancarea fara grasime” este una dintre ideile despre care vorbesc. Cineva spune “grasimea te ingrasa” si toata lumea il crede. Asa ca oamenii incep sa manance mancare saraca in grasimi si companiile de mancare se intrec care mai de care sa creeze mancaruri sarace in grasimi. Problema era ca atunci cand au scos grasimile, au adaugat zahar si alti carbohidrati rafinati. Dupa cum stii acum, acestea sunt periculoase pentru sanatate. Carbohidratii rafinati sunt unul dintre principalii factori de contributie la supraponderalitate. Mancarea naturala fara grasimi nu are carbohidrati rafinati, chimicale sau orice altceva care te ingrasa. Mancarea naturala contine si multe alte lucruri care sunt sanatoase si bune pentru tine.

Sau cand cineva spune ca untul este rau, omul inventeaza margarina. Apoi e treaba ta sa afli ca margarina este chimica si cauzeaza cancer.
Acum ceva timp caloriile erau o mare obsesie. Zaharul avea calorii, asa ca s-au inventat indulcitori artificiali pentru ca acestia nu aveau calorii. Cand au inventat pentru prima oara indulcitorii acestia, erau din coaja de grapefruit. Foarte naturali, sanatosi si buni. Apoi compusul chimic al indulcitorului a fost produs in laborator. Si daca nu stii, majoritatea indulcitorilor cauzeaza si ei cancer. OK, unii oameni spun ca este nevoie de o cantitate mare, dar eu incerc sa iti arat aici ca natura creeaza produse superioare.

Cand omul incearca sa creeze un produs de dieta, daca lasi ceva timp sa treaca, vei vedea ca acesta este daunator intr-un fel sau altul.

Mancarea de dieta NU este mai convenabila

Trebuie spus un lucru despre fast-food-ul considerat mai convenabil decat mancarea sanatoasa care te ajuta sa te menti slab. Iti spun acest lucru. Dar ce ne facem cu urmatorul aspect: cand este mai convenabila? Cu siguranta acum. Cum ramane cu ziua de maine, cand nu vei mai avea energie suficienta nici macar pentru a dormi? Sau cand nu te vei putea concentra pentru ca nu iti vei mai dori altceva in afara de a dormi. Sau va fi mai convenabila cand vei avea indigestie si arsuri de inima si nu vei avea chef sa faci nimic? Traim intr-o lume a actualului. O lume a cauzei si efectului. Dar problema este ca majoritatea oamenilor vad doar efectul si cauza imediata. Nu inteleg ca au un corp care nu functioneaza pe principiul instantaneului. Daca inghiti ceva, poate dura ore intregi pana cand vei procesa mancarea, chiar si zile, daca sistemul tau nu functioneaza prea bine. Asa ca atunci cand oamenii au dureri de inima, sau ii doare capul sau sunt obositi deseori ignora ca faptul poate avea drept cauza ceva ce nu s-a intamplat cu cateva momente in urma.

Nu poti “economisi timpul”. Il poti insa folosi intelept. Si oricat de convenabil iti poate parea intr-un anumit moment, mancarea rapida niciodata nu iti va economisi timp pe o perioada indelungata. Iata si micul truc care este foarte interesant si va functiona in orice aspect al vietii. Solutia la faptul ca se pare ca timpul este intotdeauna prea scurt. Acest lucru se intampla pentru ca noi avem credinta eronata ca facem lucruri care economisesc timp. Orice lucru pe care il faci pentru a economisi timpul te va costa mai mult timp. Daca mananci la fast-food pentru ca te grabesti, vei pierde mai tarziu cel putin dublul timpului economisit. Cat timp se pierde pentru ca nu ai suficienta energie pentru a face tot ceea ce vrei sa faci? Cat timp se pierde pentru ca nu ai chef sa faci ceva anume? Cat timp se pierde pentru ca esti neproductiv? Acestea sunt lucrurile pe care se pierde timpul economisit la fast-food. Si acestea sunt doar efectele semi-imediate. Mai tarziu corpul tau va incepe sa faca o multime de lucruri ce te incetinesc si nu iti permit sa faci tot ceea ce vrei. Aceasta este o parte ce se datoreaza in general lucrurilor pe care le pui in corp. Pentru ca daca incerci sa construiesti o casa de caramida din pietre si stanci, aceasta se va darama mai devreme sau mai tarziu.

Mancarea de la fast-food este oribila

Unii oameni isi spun in sinea lor ca mancarea de la fast-food nu este atat de rea.
Daca vrei sa crezi asa ceva, este problema ta. Tine minte cat de important este ceea ce crezi, mai ales daca este ceva gresit. Ne intoarcem la ceea

ce spuneam mai devreme. Daca vrei sa ai un corp sanatos, tonic si slab, trebuie sa ai caramizile potrivite. Acestea nu se gasesc in mancarea de tip fast-food. Nu conteaza cat de saraca in grasimi sau imbunatatita este, cate vitamine sau minerale sunt adaugate, cat de saraca in carbohidrati si sanatoase incearca sa para. Mancarea de la fast-food este un gunoi.

Vechea expresie conform careia esti ceea ce mananci este adevarata. Daca tu chiar crezi ca mancarea de la fast-food nu este asa de rea pentru tine, imi e mila de tine. Pentru ca nu conteaza cat de multe lucruri vei invata din aceasta carte, vei fi din ce in ce mai putin sanatos, mai gras si vei avea mai multe dureri, simptome si boli. Ideea este ca mancarea de fast-food e un gunoi. Tot ceea ce trebuie sa faci este sa te gandesti la istoria umana. Orice om a incercat sa imbunatateasca ceva creat de natura a dat gres, a obtinut chiar rezultatul opus. Si daca inca nu s-a demonstrat ca un anume produs este astfel, se va demonstra. Daca nu inveti din istorie, esti sortit sa o repeti.

Este placut sa vrei sa crezi ca intr-o buna zi se va inventa o mancare biologica din care vom lua toate alimentele, va dura la infinit, va fi ieftina si va avea toate aromele noastre preferate. Acea zi a venit iar mancarea se numeste mancare naturala.

Sumar: Gustul mancarii de dieta preambalata este foarte rau. Calitatea mancarii de dieta preambalata este foarte proasta. Mancarea de la fast-food nu este mai convenabila, pentru ca iti va rapi mai mult timp pe viitor. Mancarea de la fast-food este cu adevarat rea pentru tine.

Capitolul 14 – Cea mai mare minciuna pe care ne-o spunem singuri: “Mie nu mi se va intampla!”

“Mie nu mi se va intampla!”. E timpul sa fim seriosi in legatura cu acest lucru. Pe cat de sigur este faptul ca daca vei da drumul unui mar din mana, acesta va cadea, pe atat de sigur este faptul ca daca nu faci nimic in legatura cu sanatatea ta, o vei pierde.

Sunt anumite principii universale ce se intampla intotdeauna, cu siguranta. Daca arunci o piatra, va cadea. Gravitatie functioneaza cu siguranta tot timpul, fara greseli. De fiecare data. Nu conteaza cat de mult iti doresti ca piatra sa nu cada atunci cand o arunci, aceasta va cadea. Nu conteaza ca tu crezi din tot sufletul ca piatra nu va cadea, ea tot va cadea. Nu conteaza ca tu esti de parere ca piatra nu ar trebui sa cada, sau ca piatra nu merita sa cada; piatra va cadea la pamant dupa ce o vei arunca.

Daca nu faci nimic pentru a te ingriji de sanatate, nu vei ramane mereu sanatos. Acest lucru este pe atat de sigur pe cat este faptul ca piatra va cadea. Se va intampla; sanatatea ta se va inrautati daca nu vei avea grija de ea.

Nu spun ca trebuie sa te ingrijesti de sanatate. Este o alegere pe care o faci tu. Ceea ce iti spun este ca daca nu te vei ingriji de ea, o vei pierde. Chiar daca nu crezi ca meriti, si nu crezi ca ar trebui si nu vrei sa crezi, o vei pierde. Daca nu te ingrijesti de sanatatea ta, o vei pierde. Asta este situatia.

Nici medicii nu au raspunsuri. Nu iti pot oferi sanatate. Nu au nimic care sa iti poata imbunatati sanatatea. Nu au nimic care sa te poata ajuta sa te vindeci. Trateaza exclusiv simptome si boli, si atunci cand scapi de simptome si boli, nu ramai sanatos.

Daca nu vei contribui in mod constant la sanatatea ta, nu te poti baza pe sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor pentru a te ajuta sa te insanatosesti. Ei sunt buni doar la a administra probleme legate de boli si simptome, producand deseori mai multe efecte negative decat fapte prin care sa incerce sa te ajute. Unul dintre efectele negative este omorarea a peste 700.000 de americani anual. Sistemul nu detine solutii pe timp indelungat pentru sanatatea ta. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu a oferit niciodata solutii permanente pentru imbunatatirea sanatatii, doar leacuri de moment, reparatii cre nu dureaza si incercarea de a te tine sub control tot restul vietii prin intermediul pastilelor. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu a oferit niciodata solutii pentru sanatate, si probabil ca nici nu va oferi.

Asa ca nu astepta pana cand sanatatea ta devine atat de problematica pentru a face ceva in aceasta privinta. Daca astepti prea mult, este mai greu sa iti imbunatatesti sanatatea. Incepe sa iti imbunatatesti sanatatea si nu vei sfarsi in nici o situatie in care sa fii nevoit sa ai grija de sanatatea ta.

O buna stare a sanatatii iti va oferi tot ceea ce doresti – pace, libertate, fericire, relatii interumane mai bune, mai multi bani, linistea interioara, energie abundenta, un sentiment grozav tot timpul. Lista este pe cat de lunga vrei tu sa fie. Lista din capitolul 3 este un alt loc in care poti sa recapitulezi si sa vezi ce este cu adevarat posibil. Daca iti imbunatatesti sanatatea, vei avea acces la tot ceea ce vei dori.

Sectiunea 1 – recapitulare

- Daca ai simptome, aceasta nu inseamna ca esti bolnav.
- Daca nu ai simptome, nu inseamna ca esti sanatos.
- Nu exista un singur lucru pe care sa il faci pentru a fi sanatos.
- A fi batran nu inseamna a fi decrepit si neajutorat. Daca nu esti insa sanatos, esti batran si decrepit.
- Este un cost cu adevarat mare cel pe care il vei plati daca nu faci ceea ce trebuie pentru a-ti fi bine. Beneficiile ascunse pe termen lung si scurt, dupa cum stii acum, sunt mult mai bune decat benificiile imediate ale nesanatatii.

- Nu exista o cauza unica a simptomelor sau bolilor. Sunt multi factori de contributie si cu totii suntem diferiti. Daca alegi sa cauti, tine minte sa cauti factorii majori, factorii-cheie de contributie.
- Tratamentul nu are rezultate pentru ca are la baza teoria eronata a cauzei unice cu un unic tratament. Nu vor exista tratamente universale, ci fiecare om are nevoile sale individuale
- Virusii, bacteriile si parazitii nu iti fac rau. Trebuie sa fii nesanatos inainte ca virusii, bacteriile sau parazitii sa te poata imbolnavi.
- ADNul nu iti dicteaza sanatatea. Sistemul de credinte si perceptii ale lumii exterioare tie iti determina in mod clar sanatatea si viata.
- Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor omoara milioane de americani in fiecare an. Chiar si cand se folosesc statisticile conservatoare, cifra mortilor se ridica tot la milioane.
- Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor are un val magic de protectie, si este timpul ca acest val sa fie indepartat. Orice organizatie care omoara milioane de oameni in fiecare zi nu merita sa fie protejata.
- Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu este stiintific. Ii obliga pe altii sa aiba standarde diferite decat ale lor; refuza sa se schimbe, chiar si atunci cand dovezile arata o nevoie clara de schimbare.
- Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor cunoaste mai putin de 10% despre tine si corpul tau. Orice individ stie mai putin de 0.1% despre tine si corpul tau.
- Inteligenta ta interioara stie 100% despre tine si corpul tau. Stie cum sa te insanatoseasca. Este doar o problema de a-ti asculta inteligenta interioara, care comunica prin intermediul creierului inimii.

Capitolul 15 – Totul tine de modul de a gandi, nu de ceea ce ai sau faci

Cu totii iti dau sfaturi despre ce trebuie sa faci. Iata o carte, citeste-o si pe cealalta, si a doua editie a acelei carti care iti spune ce sa faci. Cel mai important motiv pentru care toate aceste carti si casete video dau gresi este pentru toate se concentreaza pe a-ti spune ce sa faci. Nu iti spun de unde sa incepi, care este punctul in care se va produce diferenta: esti o fiinta umana.

Vezi tu, exista acest fenomen in viata si iata modul in care majoritatea oamenilor cred ca functioneaza.
Ies afara si fac anumite lucruri pentru a obtine alte lucruri si a avea diverse bunuri. Problema este ca ei cred ca atunci cand vor avea suficiente lucruri, acest fapt ii va face sa se simta intr-un anume fel – fericiti, impliniti, satisfacuti etc. Dar cand fac acest lucru ce se intampla? Multi dintre voi pot spune acest lucru din proprie experienta. Ai facut ceea ce trebuia sa faci, ai lucrurile pe care le doresti, si acest fapt nu te face sa te simti implinit, nu te face fericit si in nici unul dintre celelalte moduri in care te asteptai sa te faca. Pentru o perioada se poate sa fii fost minunat. Apoi a fost din nou acea problema – voiai mai mult.

Ceea ce ai nu te face implinit sau fericit. Se poate ca temporar sa te faca sa te simti astfel, dar apoi vei avea nevoie de inca ceva, mai mult, mai mult, cat mai mult. De aici incepe toata problema. Daca modul tau de a te percepe (care este influentat de sistemul de convingeri si perceptii) nu este acela ca esti implinit, fericit, satisfacut, sau toate aceste lucruri, vei avea intotdeauna acest gol si vei vrea mai mult.

Pare usor sa fii sanatos si suplu si plin de viata. Oricine poate face acest lucru. De fapt, aproape toata lumea stie ce sa “faca”. Dar cati oameni chiar fac ceea ce stiu? Nu foarte multi. **Daca nu iti schimbi modul de perceptie, vei sfarsi exact de unde ai pornit**.

Lasa-ma sa iti dau un exemplu: castigatorii la loterie. Multi oameni au auzit de castigatorii la loterie – castigatori a multe milioane de dolari. In cativa ani sunt falimentari. Daca au avut milioane de dolari, cum de au

ramas faliti in cativa ani? Nu si-au schimbat gandirea si ideile. Nu au imbunatatit programarea calculatorului si creierul lor nu a creat un nou mediu exterior care sa se programeze la fel ca ceea ce a fost programat in interior. Gandirea lor era gandirea unei persoane de clasa medie, asa ca au ajuns sa faca ceea ce face o persoana de clasa medie. Ceea ce crezi ca te face cine esti, te face sa faci ceea ce faci si duce la rezultatele si averea ta.

Inca un exemplu: Pierderea in greutate. Faci ceea ce trebuie sa faci pentru a slabi, si apoi slabesti. Acum esti mai usor. Si apoi, dupa cateva luni sau unul-doi ani, ce se intampla? Te gasesti acolo unde te gaseai cu ceva timp in urma. Te-ai concentrat pe ceea ce trebuie sa faci, si ai facut acel lucru. Apoi ai obtinut ceea ce ai pierdut – ai slabit.

Dar nu ti-ai imbunatatit gandirea si convingerile. Ai revenit la vechiul mod de viata. Si apoi ai inceput sa faci ceea ce faceai. Gandirea ta te-a adus la a face anumite lucruri. Apoi, daca ai facut acele lucruri, ai ajuns acolo unde nu trebuia – la a castiga in greutate.

Acest model este mult prea comun. Toti am facut acest lucru, sau cunoastem oameni care au facut acest lucru. Aceasta problema apare pentru ca oamenii se concentreaza pe a face. Ceea ce faci nu va duce la rezultate permanente.

Gandirea, convingerile si perceptiile tale, acest sistem duce la ceea ce vrei si la ceea ce ai. Asa se desfasoara cursul vietii. De fapt, daca la un momentdat in viata te impotmolesti, poti sa scapi de problema cu un pic de intelegere. Orice zona a vietii in care esti blocat sau pe care incerci sa o schimbi fara succes poate fi deseori ajutata astfel. Majoritatea oamenilor se concentreaza pe ceea ce trebuie sa faca: ce am de facut? Uneori reusesc sa aiba anumite rezultate facand ceva pentru o anumta perioada. Creierul si gandirea nu au fost niciodata schimbatem asa ca apoi s-au intors la vechiul mod de viata si au obtinut acelasi vechi rezultat final. Trebuie sa iti schimbi gandirea, care va schimba modul de a fi pentru a avea parte de schimbari permanente in orice aria a vietii. Si daca vei schimba modul in care gandesti, iti va fi extrem de simplu sa schimbi ceea ce esti.

Cheia este cine vrei sa fii? Mai important chiar, de ce vrei sa devi ceea ce vrei? Cum schimbi ceea ce esti? Acest lucru exact ceea ce inveti in aceasta carte. Te ajuta sa iti conturezi visele. Vezi tu, gandirea este una dintre cele mai mari greseli care contribuie la ceea ce esti. Gandirea este ceea ce te conduce spre anumite decizii. Gandirea ta este factorul major care te face sa fii ceeea ce esti.

Prima sectiune a acestei carti a tratat intelegerea realitatii, pentru ca trebuie sa intelegi ceea ce este inventat si ceea ce este real. Facand acest lucru, am creat spatiul necesar pentru ca tu sa poti sa gandesti cu adevarat diferit.

Imagineaza-ti ca ai o panza cu o pictura deja pictat. Cat de greu este sa mai adaugi ceva pe panza? Daca incepi cu o panza alba, nu ar fi mai usor sa pictezi? Absolut. Ar fi cu mult mai usor sa pictezi ceva pe o panza alba.

Acelasi lucru este adevarat in legatura cu modul in care gandesti si cu ceea ce poti sa fii. Ai avut o viata plina. Ai umplut “panza vietii” cu multe lucruri. So daca vrei ceva diferit, este mai usor sa incepi cu o panza alba. Acest lucru este ceea ce tu tocmai ai facut. Atunci cand elimini toate nelamuririle din modul in care gandesti, ai o panza alba.
Aceasta sectiune se refera la o noua posibilitate de a-ti schimba modul de a gandi. Cu acest nou mod de a gandi, ceea ce esti se va schimba automat. Dar mai exista un aspect.

Daca ai pus strat peste strat peste strat de pictura pe panza vietii, vei obtine doar un strat gros de maro inchis. Nu va mai fi loc pentru a picta nimic nou. Atunci cand cureti panza vietii, cateodata este patata. Sau nu este total alba deoarece ai avut atat de multe culori pe ea. Unii oameni au nevoie uneori de ajutor. Pentru multi dintre voi, aceasta carte este tot ceea ce este necesar pentru a schimba modul de a gandi, pentru a schimba ceea ce esti. Dupa ce vei citi aceasta carte, vei face lucruri sanatoase si acest lucru va duce la obtinerea sanatatii si a starii de bine.

Unii dintre voi este posibil sa aiba nevoie de un pic mai mult ajutor pentru a curati aceasta panza. Ceea ce va voi invata in restul capitolului poate sa faca o diferenta mare in posibilitatea de a reusi sa faceti schimbarile pe care doriti sa le faceti.

Ajutor in schimbarea perceptiilor

Acest lucru ne conduce spre unul dintre aspectele mele preferate. Perceptiile si obiceiurile limitante, gandirea si senzatiile. Perceptiile tale conduc actiunile pe care le intreprinzi si rezultatul acestora. Perceptiile sunt formate de programarea trecuta, de idei pe care le-ai acceptat cu usurinta si idei pe care ti le-ai facut singur. Care sunt exact acest lucru, perceptiile tale.
Unul dintre exemplele mele preferate. Sa spunem ca tu crezi ca pamantul este plat. Acest lucru te va impiedica sa navighezi in jurul

lumii pentru a gasi o ruta comerciala mai scurta spre Indiile de Vest. Acest lucru va impiedica la descoperirea Americii. Perceptia ta asupra unui pamant plat poate sa schimbe soarta unei intregi natiuni.

Si mai usor de inteles. Daca tu crezi ca grasimea te ingrasa te vei feri sa mananci grasime pe cat de mult posibil. Daca apoi constientizezi adevarul despre grasime, vei stii diferenta dintre grasimea buna si grasimea rea si vei putea manca oricata grasime buna vei dori.

Daca ai crede ca toate legumele verzi sunt otravitoare probabil ca nu ai manca legume verzi. Daca apoi realizezi adevarul despre legumele verzi si cat de grozave sunt acestea pentru sanatatea si libertatea ta, vei manca cat de multe vei putea.

Ideile tale iti modeleaza perceptia si iti influenteaza direct actiunile si rezultatele.

Nu numai ca perceptia conduce actiunile si rezultatele, dar si modul de a gandi si modul in care raspunde corpul. Cateva exemple:
Te plimbi pe strada si vezi un sarpe. Ce faci? Creierul ii ofera o multime de raspunsuri corpului tau despre cum sa se pregateasca pentru ceea ce vrei sa faci. Si apoi, exact inainte de a face ceea ce intentionai sa faci, realizezi ca sarpele este de fapt doar o bucata de franghie. Si apoi ce faci? Creierul se pregateste si trimite noi informatii spre celule despre ceea ce ar trebui sa faca acum.

Atunci cand ai crezut ca franghia era un sarpe, celulele tale raspundeau unei false perceptii. Se comportau conform acelor perceptii si nu conform evenimentului care se intampla in realitate, o franghie pe strata. Perceptia psihica gresita afecteaza modul in care tu, celulele si fiinta ta raspundeti.

Iata partea interesanta. Sistemul tau de idei despre serpi, la care nu te-ai gandit vreodata in mod constient, este cel care determina orice actiune pe care aveai de gand sa o intreprinzi. Majoritatea baieteilor ar fi alergat sa vada sarpele. Ideea lor despre serpi ca fiind interesanti a creat perceptia si le-a dictat acestora actiunile. Multi adulti ce au ideea ca sarpele poate fi periculos vor fi doar atenti, un pic in partea de defensiva si precautie, si vor ocoli sarpele. Si multi oameni care cred ca serpii sunt ucigasi si otravitori vor tipa si vor fugi, panicati. Ideile tale subconstiente despre ceea ce sunt serpii iti determina perceptia si actiunile fara ca macar sa se gandeasca la idei. Ideile determina perceptia si raspunsul pe care il au celulele.

Ai o idee: “Serpii sunt…” oricum sunt ei. Cand vezi un sarpe, creierul tau acceseaza automat sistemul de idei si trimite informatii nu tocmai adecvate catre celulele din corp, care raspund intr-un anume fel.

Ideile iti dicteaza perceptia, actiunile si rezultatele in orice zona a vietii tale. Iata o povestioara draguta pe care am auzit-o despre o fata care conducea o masina impreuna cu mama ei. S-a intors spre mama si a intrebat-o: “Mama, unde sunt toti ticalosii de pe strazi?” Mama s-a gandit un pic, a zambit si a raspuns ca ticalosii ies numai cand conduce tatal. Ideile si perceptiile pe care le ai despre ceilalti soferi iti afecteaza actiunile. Doi oameni diferiti, unul langa celalalt pe aceeasi autostrada, pot avea doua experiente complet diferite ale aceleasi situatii. Unul este suparat la culme pentru ca nimeni nu stie cum sa conduca si merg toti prea incet, si celalalt este fericit si asculta un CD. Exact aceeasi situatie, reactii diferite bazate pe idei si perceptie.

Dupa cum am spus mai devreme, unul dintre motivele pentru care o cura de slabire nu functioneaza, si daca functioneaza, nu are un efect permanent, este din cauza modului in care creierul tau functioneaza cand vine vorba de “pierdere in greutate”. Aminteste-ti faptul ca creierul tau se autoprogrameaza in functie de modul in care percepi exteriorul. Asa ca atunci cand subconstientul tau se concentreaza pe faptul ca esti supraponderal, asa vei fi.

Si daca prin cine stie ce sansa poti sa continui sa pierzi in greutate, se intampla un alt lucru interesant. Subconstientul se concentreaza pe pierderea in greutate, asa ca va gasi acest lucru. Nu poti sa slabesti la nesfarsit, asa ca subconstientul tau trebuie sa castige din nou in greutate pentru a continua sa o piarda. Ceea ce este exact ceea ce a fost programat sa faca. Atunci cand te concentrezi pe pierderea in greutate, subconstientul va vrea sa iti ofere mereu acest lucru. Si pentru a face acest lucru, va incerca sa castige cat mai mult in greutate, pentru a avea de unde sa piarda.

Si daca prin cine stie ce intamplare nu esti concentrat pe pierderea in greutate si poti sa te menti slab, daca nu vei reseta greutatea normala, vei reveni la cea veche. Procesul pe care l-am discutat mai devreme te va ajuta sa te asiguri ca resetezi termostatul sanatatii si greutatii pentru a te afla exact acolo unde vrei sa te afli.

Acesta parte este importanta deoarece ideile pe care le ai despre tine insuti, dietele, pierderea in greutate, starea de sanatate si tot ceea ce tine de rezultate va avea un rol important in rezultatele care sa poate fi vazute.

Ideile sunt ca o masa. Cu cat are mai multe picioare, cu atat este mai solida. Cu cat ai mai multe motive (reale sau inventate) ca suport pentru idei, cu atat mai puternice sunt ideile si impactul lor asupra vietii. Ceea ce vei face acum este sa creezi o idee despre cum meriti sa fii si esti sanatos si suplu si orice altceva vrei, si ai nevoie de idei pentru ca procesul sa aiba un suport. Pentru a face acest lucru tot ceea ce trebuie sa faci este sa creezi o lista a motivelor pentru care meriti acest lucru. Da-mi voie sa te ajut sa incepi cu cateva motive: persistenta, inteligenta, dorinta de a fi suplu si sanatos, de a face activitate fizica, de a te simti mai bine, de a fi mai sanatos, pentru ca asa vrea Dumnezeu etc. Continua si tu acum sa iti creezi propriile idei care sa fiie un suport pentru motivul ca acum esti sanatos si suplu. Acest lucru va ajuta la ideea ce te va ajuta sa devi asa.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Este posibil sa vrei acest lucru ca suport al noilor idei creata. Unele dintre motivele pe cre le-ai gasit pot sa fiie folosite pentru a sprijini mai mult decat o singura idee. E perfect. Creeaza o lista pentru orice noua idee pe care o creezi.

Un mod simplu de a-ti forma noi idei care te poate ajuta este sa te uiti la ideile pe care le ai deja si nu te ajuta. Toate lucrurile in care crezi iti

stau in drum, astfel se pune problema, asa pare sa fie viata, acestea sunt toate idei limitante pe care le accepti cu usurinta.

Da-mi voie sa repet. Tot ceea ce doar “pare” sa fie normal, nu este nimic mai mult decat o idee a sistemului pe care ai acceptat-o cu usurinta. Tot ceea ce spui cu convingerea ca “asa stau lucrurile” este doar o idee a sistemului. “asa stau lucrurile”, “asa sunt eu” si majoritatea lucrurilor pe care le-ai acceptat ca adevarate sunt idei adanc inradacinate de catre sistem.

Nu este nimic in neregula cu un sistem de idei. Singura intrebare cu adevarat importanta este: te ajuta cu ceva acest sistem de idei? Iti dau aceste idei puterea de a obtine ceea ce vrei? Daca nu, gaseste alte idei. Apoi creeaza picioare puternice care sa fie suport pentru idei prin motivele pentru care meriti un anume lucru.

Aminteste-ti cateva lucruri in timp ce incerci sa te hotarasti ce sistem de idei vrei sa instalezi. Nu poti sa ai nimic de-a face cu “a pierde in greutate”. Nu poti sa ai idei negative. Subconstientul nu le proceseaza. Este ca si cum negativul ar fi complet eliminat. Spre exemple: “Nu voi fi gras” este inregistrat de subconstient ca “Voi fi gras”. Trebuie sa iti pui ideile numai in propozitii pozitive, cum ar fi “SUNT suplu, zvelt, tonic si sanatos”. Si este bine sa pui aceste idei la timpul prezent. Daca iti vei programa subconstientul la viitor, exact acest lucru il vei avea, succes in viitor, si stim cu totii ca viitorul nu se intampla niciodata. Ceea ce inseamna ca daca ideea ta nu este la timpul prezent, sansa de a-ti atinge scopul este foarte mica, chiar inexistent.

Iata cateva sugestii de idei pe care vrei sa ti le instalezi: si simte-te liber sa le schimbi si variezi astfel incat sa serveasca nevoilor tale.
Merit acest lucru!
Realizez acest lucru!
Sunt sanatos si suplu!
Pot sa fiu sanatos si suplu!
Imi este usor sa fiu tonic si suplu.
Stiu cum sa fiu sanatos si suplu.
Doresc sa fac ceea ce trebuie.
Mancarea nesanatoasa nu este la fel de buna pe cat este sentimentul de sanatate.
Spun nu lucrurilor de care am nevoie.
Spun da lucrurilor de care ma pot servi.

Apoi poti gasi cel putin 4 motive care sa sustina fiecare dintre ideile pe care le alegi pentru a te ajuta sa-ti atingi scopul. Scrie acest lucru pe o bucata de hartie, cu ideile la inceput. Priveste bucata de hartie cu motivele si ideile pe care le ai acum pentru a-ti sprijini procesul de a fi suplu si sanatos tot restul vietii.

Sumar: Creeaza noi idei care sa iti dea putere si creeaza motive pentru care meriti ca aceste idei sa devina realitate si de ce sunt adevarate. Aminteste-ti de aceste noi idei si motive si de ce sunt ele adevarate.

Fortele conducatoare sunt cele importante pentru tine. Ce exista in spatele alegerilor pe care le faci? Valoarea ta, si aceste forte pot fi schimbate cu usurinta.

Strategiile sunt procesele prin care treci cand faci aceste alegeri, usurinta cu care iei decizii si felul in care le iei, si daca decizia iti serveste sau nu si te ajuta sa obtii ceea ce vrei.
Emotiile negative sunt stocate, stand in calea obtinerii noii tale vieti. A avea emotii negative este normal, anormal este sa nu te eliberezi deele.

Limitarea deciziilor ese o decizie pe care o iei pentru a reduce sau a limita numarul de alegeri disponibile pentru tine in viitor. Sunt acele idei gresite pe care ti le faci si care iti modeleaza viata si sanatatea.

Fortele conducatoare sunt lucrurile importante pentru tine, pentru ceea ce valorezi, pentru ceea ce pretuiesti. Fortele conducatoare te afecteaza deoarece sunt formate la nivle subconstient. Acestea influenteaza apoi alegerile si deciziile, de obicei fara ca macar sa stii acest lucru. Aceste forte conducatoare pe care le ai pot fi cu usurinta schimbate DACA vrei sa le schimbi.

Daca ai copii, valorile se schimba. Inainte de a avea copii, au existat anumite lucruri prioritare pentru tine. Apoi, dupa ce ai avut copii, ai un intreg set nou de lucruri importante pentru tine. Esti o persoana care isi schimba valorile, fie prin diverse situatii, fie prin alegerea a ceva nou.
Fortele tale conducatoare reprezinta in parte ceea ce gandesti, ceea ce faci prioritar. Poti spune ca valorile sunt cele care modeleaza felul in care gandesti.

Daca sanatatea si starea de bine nu sunt importante pentru tine, nu vei face alegeri care sa sustina sanatatea si starea ta de bine. Vei alege sa faci alte lucruri, mai importante pentru tine.

Daca stii aceasta, poti sa iei decizii foarte simple pentru a-ti face sanatatea mai importanta. Poti alege sa faci din sanatate si starea de bine o prioritate mai mare pentru tine.

Strategiile sunt procese prin care treci inainte de a face ceva. Chiar daca iti dai sau nu seama, inainte de a lua o decizie sau de a face orice altceva este un proces prin care treci de fiecare data. Pentru unii oameni, acesta este pe atat de simplu pe cat: Vezi ceva, il cumperi. Altii trebuie sa reflecteze. Si unii trebuie sa se consulte cu familia si prietenii despre ceea ce cred. Acest proces este acelasi pentru alegeri similare. Probabil ca ai circa 10 strategii de care te folosesti in permanenta. Acestea includ modul in care iei decizii. Poti si vei schimba strategii de-a lungul vietii, deseori in mod inconstient.

Atunci cand devii constient de aceste strategii si de moduri de a lua in mod constient decizii, poti sa le schimbi cu usurinta. Poti sa folosesti o strategie diferita, una care sa functioneze mai bine. De exemplu daca strategia ta de a cumpara ceva este ca vezi un lucru, iti place deci il cumperi, se poate sa nu functioneze la fel de bine daca nu esti bogat. Chiar si atunci este posibil sa nu functioneze prea bine. Dar daca stii acest lucru, poti sa schimbi strategia. Poti sa o schimbi cu ceva care sa mearga mai bine in aceasta situatie ca sa nu faci cumparaturi impulsive de care nu ai nevoie si pe care sa le regreti mai tarziu.

Emotiile negative si emotiile stocate in trecut sunt evenimente cu impact negativ asupra ta in fiecare zi. Iti stau in calea indeplinirii dorintelor. Emotiile stocate, mai ales daca sunt de forma evenimentelor traumatice din trecut, pot cauza probleme de sanatate imense. Sunt atat de multe sisteme si tehnici si teorii diferite despre cum sa scapi de emotiile stocate incat iti pot da dureri de cap.

Limitarea deciziilor sau ideilor gresite sunt decizii pe care le iei pentru a micsora numarul de alegeri disponibile tie acum si pe viitor. De exemplu, poti crede ca virusii te imbolnavesc. In acest caz, de cate ori de vei expune la un virus, te vei imbolnavi. Sau se poate sa fie ceva cu un impact mai mare, cum ar fi decizia/ credinta ca nu poti sa faci ceva.

Ceea ce apare pentru tot restul vietii in mintea ta este faptul ca nu poti sa faci acel lucru. Sau te decizi/ crezi ca “Nu sunt suficient de destept.” sau “Nu sunt atletic.” sau “Nu sunt destul de bun.”. Apoi iti petreci tot restul vietii dovedind acest lucru. Poti sa ai mai mult de una dintre aceste decizii limitante sau sisteme de idei gresite si, de fapt, deseori sunt mai mult decat una.

Deciziile limitante sunt deseori factorul major pentru care oamenii se autosaboteaza. Oamenii stiu ce sa faca, dar in secunda in care nu sunt atenti, fac ceva ce stiu ca nu este bine pentru ei. Astfel de comportamente deseori limiteaza doar deciziile ce functioneaza. Cand indepartezi deciziile limitante, se opreste deseori si comportamentul autosabotant.

Poti sa ai decizii limitante sau idei gresite intr-un mod bun/ rau. Poti spune “Pot sa fac asta” si apoi sa iti petreci tot restul vietii autodepasindu-te, indiferent de costurile pe care le implica dovedirea faptului ca poti sa faci ceva. Dar nu conteaza cat de multe vei face, niciodata nu te vei simti ca si cum ti-ai fi demonstrat suficient. Intotdeauna va trebui sa faci mai mult.

Un alt lucru pe care il poti face pentru a curata panza vietii este sa invoci forta “EXIST” sau puterile creative ale universului in ajutor. Vorbeste cu Dumnezeu sau cu propriul Eu, vizualizeaza puterea, orice functioneaza pentru tine. Pentru mine, vizualizarea este atunci cand ceri Inteligentei Superioare care le stie pe toate, fara sa folosesti cuvintele. De fapt sa ceri ceea ce vrei deseori ajuta in orice domeniu, fie ca ceri ceva oamenilor sau Creatorului. Cere pur si simplu si este mult mai posibil sa obtii ceea ce vrei.

Acum, exista un secret al acestei cereri/ vizualizari. Cheia este sentimentul. Sentimentele au o putere atat de mare. Daca ceri doar de dragul de a cere, sau vizualizezi doar de dragul imaginii, este mai putin posibil sa obtii rezultate de pe urma acestui fapt. Acum, daca pui sentimente, dragoste si viata in cerere/ imagine, rezultatul se va produce orice-ar fi.

Cum sa fii clar in legatura cu ceea ce doresti

Crearea unei dorinte naturale pentru orice este simpla. Poti alege sa iti schimbi modul de a gandi. Poti gasi mai multe informatii care sa te ajute. Poti sa iei decizii pur si simplu. Decide-te si afla ca nu te poti intoarce de la aceste decizii. Sau poti sa faci toate aceste trei lucruri.
Atunci cand ai o dorinta interioara naturala foarte puternica pentru ceva, este mult mai posibil sa obtii acel lucru. Acesta este unul dintre cele mai mari beneficii ale dorintei. Atunci cand il folosesti in folosul tau, in loc sa il folosesti impotriva ta, este minunat. Am aratat cum poti

sa schimbi aceasta gandire; ti-am oferit informatii. Poti sa te decizi acum, pur si simplu: sunt sanatos si ma simt bine. Punct. Fara sa te intorci inapoi. Fara sa sovai si sa te decizi ca acest lucru nu e de tine.

Poti sa obtii suport si pentru oamenii din jurul tau, spunandu-le si cerandu-le sa te sprijine, chiar si atunci cand le spui sa nu o faca.

Spre exemplu, spune-i sotiei ca vrei sa faci exercitii martea si joia. Si apoi permite-i sa-ti spuna ca nu exista scuze, pentru ca in viitor, cand vei spune “Nu vreau sa ma duc” ea sa iti poata aduce aminte de acest lucru. Sotia ta iti va spune “Mai tii minte ce mi-ai spus…” Nu poti sa te razgandesti pentru ca i-ai spus sotiei “Sa nu imi dai voie sa ma razgandesc!”. Apoi sotia sau prietenul sau oricine te ajuta va face ceea ce trebuie pentru a te determina sa faci exercitii.

Doar dorinta si vointa nu sunt suficiente

Iata un punct de vedere foarte interesant ce trebuie discutat. Oamenii vorbesc intotdeauna despre faptul ca vor ceva sau altceva. Ai ceva in creier ce se numeste Sistem de Activare Reticular, sau SAR, mai pe scurt. Misiunea SARului este de a gasi in lumea exterioara tot ceea ce se potriveste exact cu ceea ce ai programat in “lumea interioara”. SAR este un fel de “google” (motor de cautare) in interiorul capului. Pentru tot ceea ce se afla in SAR, creierul tau va incerca sa iasa in exterior si sa gaseasca acel lucru.

Asa ca daca vrei ceva, SAR va gasi exact acel lucru, dorinta. Nu vei obtine lucrul pe care il vrei, vei avea dorinta acelui lucru. Lasa-ma sa repet. Daca vrei ceva, SAR nu iti va da niciodaca acel nucru pentru ca apoi nu vei mai avea dorinta, care este programata in SAR. Deci pentru a-ti fi oferit exact ceea ce este in interior, vei dori intotdeauna ceva si nu vei obtine acel lucru.

Trebuie sa stiu daca ai urmarit sau nu logica in acest caz. Daca vrei ceva nu vei obtine niciodata acel lucru. Vei avea doar dorinta. Asa ca in loc sa vrei acel lucru, trebuie sa schimbi dorinta intr-o noua formulare de genul “SUNT…” urmata de dorinta. Exemplu. Sa spunem ca vrei sa pierzi in greutate. Nu vei pierde niciodata in greutate pentru ca astfel nu ai mai avea dorinta. Asa ca vei schimba dorinta de a scadea in greutate in ceva de genul…. SUNT sanatos si suplu acum.
Acesta este un lucru atat de important incat ti-l voi repeta, Daca vrei ceva, vei ramane cu exact acest lucru, dorinta. Trebuie sa iti transformi dorintele la “realitatea” prezenta pentru ca subconstientul sa gaseasca

si sa creeze acum viata ideala. Creeaza-ti in minte lumea exact cum o vrei.

Pasi: Spune-i subconstientului tau chiar acum – “Hei, subconstientule, de cate ori folosesc cuvantul “vreau” sau “doresc”, fa-ma imediat constient de acest lucru si schimba gandirea la timpul prezent pentru ca aceasta sa se intample chiar acum!”

Acelasi lucru este valabil si pentru dorinte. Multi oameni vorbesc despre dorinta ca fiind ingredientul – cheie pentru succes in orice zona a vietii tale. Sunt de acord cu faptul ca dorinta este importanta, dar dorinta de una singura nu va da rezultate. Motivul pentru care dorinta este atat de eficienta este pentru ca oamenii care au o dorinta fierbinte pun deseori si energie in manifestarea acelei dorinte. Oamenii care au o dorinta fierbinte de obicei vad acea dorinta de parca s-ar intampla chiar acum. Aceasta este cheia, indreptarea constienta a atentiei pe manifestarea dorintei si pe vizualizarea ei la timpul prezent. Dorinta insisi va produce doar acest lucru – dorinta.

Sumar: Dorinta si vointa prin ele insele nu produc nici un rezultat. Trebuie sa creezi din dorinta si vointa un prezent, o situatie prezenta.

Capitolul 16 – Ce este sanatatea

Ce este sanatatea? Vreau sa te opresti pentru un moment si sa te gandesti la ceea ce reprezinta pentru tine sanatatea. Daca ai fi bogat, cum ar fi viata ta? Ce ai face in fiecare zi?

Este cam greu, nu? Nu te-ai gandit prea mult la acest lucru pana acum. Majoritatea oamenilor nu s-au gandit.

Vreau sa te pun pe o pista alternativa acum, dupa care vom reveni. Imagineaza-ti ca ai un arc si o sageata. Sunt reale, tangibile, se afla chiar acum in mainile tale. Poti sa le simti si sa le vezi. Iata-le. Si iata si tinta. Stiu ce este, este o tinta specifica, NU am de gand sa iti spun ce tinta este. OK, da-i drumul, incordeaza-ti arcul si trimite sageata direct la tinta. Hai, tinteste.

Ai lovit tinta? Nu ai nici o idee daca ai lovit sau nu tinta. Nu stii care este tinta. Care sunt sansele ca tu sa lovesti tinta cand nu stii care este? Mici, poate chiar nici una. Daca nu stii care este tinta, daca tinta poate fi orice, va fi foarte greu sa lovesti tinta.

Ei bine, ce este sanatatea? Cum arata sanatatea? Si, cel mai important, daca ai fi cu adevarat sanatos, cum te-ai simti? Ce s-ar intampla, ce s-ar petrece?

Interesant, nu-i asa? **Majoritatea oamenilor nu au nici o idee despre cum arata sanatatea, si totusi toata lumea incearca sa o obtina.** Si daca au lovit tinta, este probabil sa nu stie ca au lovit-o, pentru ca nu stiu cum arata tinta sanatatii.

Asa ca creeaza-ti singur o tinta. Creeaza o tinta pe care o vrei. O sa iti dau niste sugestii pentru tinta intr-un viitor capitol. Poti sa le urmezi sau nu, sa folosesti o parte din ele si sa adaugi oricare alte tinte vrei. Frumusetea acestei tinte este faptul ca ajungi sa spui ce este. Si poti sa iti schimbi tinta mai tarziu daca vrei.

Pentru moment, incepe sa te gandesti care vrei sa fie tinta ta. Atunci cand te vei simti sanatos, cum va fi pentru tine.

Aprinzand lumina si eliminand intunericul

Iti voi prezenta un nou mod de a privi sanatatea, de a vedea in ea ceea ce este cu adevarat.

In primul rand o metafora: lumina si intunericul. Ce este lumina? Ce este intunericul? Cu aceste intrebari, imagineaza-ti ca ai o camera cu lumina aprinsa in care se afla o canapea, o masa, cateva scaune si tablouri pe pereti. Si acum, daca stingi lumina, camera va fi intunecata. De unde a venit intunericul? Se ascundea undeva inainte sa intre in camera? Vine de undeva? S-ar putea sa-ti spui in sinea ta “Ce intrebari prostesti! Intunericul nu se ascundea nicaieri. Nu vine de nicaieri. **Intunericul nu exista. Este pur si simplu absenta luminii**.” Asa ca atunci cand aprinzi lumina, unde s-a dus intunericul?

Acum sa ne intoarcem in camera. Cum scapi de intuneric? Cum faci ca intunericul din camera sa dispara? Il dai afara? Il tai? Ai anumite tratamente sau vitamine pe care sa le arunci in intuneric pentru a-l alunga? Bineinteles ca nu! **Cu totii stim ca pentru a scapa de intunericul din camera, tot ceea ce trebuie sa faci este sa aprinzi lumina.** Asa ca atunci cand aprinzi lumina, unde pleaca intunericul?

A fugit oare intunericul pe sub usa? S-a ascuns sub covor? S-a pitit intr-un colt? S-a ascuns in spatele tablourilor? Bineinteles ca nu. Intunericul nu pleaca nicaieri pentru ca nu exista. Intunericul nu este un lucru. Intunericul nu este ceva fizic, cu proprietati fizice. Este pur si simplu absenta luminii. Lumina este perceputa doar prin contrast, prin lipsa ei, prin intuneric.

Acum, majoritatea lucrurilor din univers opereaza pe principiul lucrurilor si non-lucrurilor. Energia este un lucru. Absenta energiei este un non-lucru. Caldura este un lucru si frigul este absenta caldurii, sunetul este un lucru, linistea este lipsa sunetului, sanatatea este un lucru si simptomele si bolile sunt absenta sanatatii.

Ai stat vreodata langa un aparat de aer conditionat in partea exterioara intr-o zi calduroasa in care aparatul era pornit? Daca da, tii minte cum s-a simtit? Ai simtit caldura; ai simtit cum aerul fierbinte iesea din aparatul de aer conditionat, deoarece aparatul de aer conditionat nu creeaza aer rece, ceea ce face un aparat de aer conditionat este sa scoata caldura din aer. Scoate caldura din camera, o forteaza sa iasa afara. De aceea este nevoie ca o parte a aparatului sa fie in afara si o alta parte in interiorul camerei, pentru a putea scoate caldura din camera si a ramane aer rece.

Caldura si frig. Caldura este un lucru fizic iar frigul este ceea ce ramane dupa ce s-a indepartat caldura.

Acelasi lucru se intampla si cu bolile si sanatatea. **Sanatatea este un element fizic si bolile si simptomele sunt absenta sanatatii.**

Majoritatea oamenilor au o definitie a sanatatii care spune ca sanatatea este lipsa simptomelor si bolilor. Multi stiu deja ca sanatatea este mai mult decat absenta simptomelor si a bolilor. Dar ce este atunci cu adevarat sanatatea?

De la inceput, sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a amestecat sanatatea si simptomele. Au inceput sa trateze simptomele si bolile ca si cum acestea ar fi elementul fizic si au crezut ca sanatatea este ceea ce ramane atunci cand dispare boala. Majoritatea formelor de ingrijire a sanatatii, inclusiv multe “sisteme alternative si naturale de ingrijire a sanatatii” incearca inca sa scape de boli si simptome, si spera ca ceea ce va ramane este sanatatea. Au incercat sa elimine intunericul din camera, au incercat sa il taie, sa il aspire, sa faca ceva pentru a scapa de intuneric. Au adus vitamine si ace in camera pentru a scapa de intuneric. Au modificat mobila si au tot mutat-o, incercand sa scape de intuneric. Si, dupa cum stiti, este zadarnic sa incerci sa faci intunericul sa plece din camera altfel decat aprinzand lumina. Este doar vorba de aprinsul luminii si astfel intunericul va disparea.

Acum, sa fim realisti, sanatatea este un element fizic. Sanatatea este un lucru tangibil de care trebuie sa ne ocupam. Sanatatea este o substanta care, atunci cand se mareste, va permite simptomelor si bolilor sa dispara. Atunci cand imbunatatesti sanatatea suficient, bolile si simptomele vor disparea, exact ca atunci cand aprinzi lumina si intunericul dispare.

Ce se intampla cand aprinzi lumina intr-o camera intunecoasa? Ei da, stim cu totii, intunericul dispare. Si daca lumina nu este suficient de puternica, daca nu ai destula lumina, mai raman si umbrele, corect? Atunci cand aprinzi lumina intr-o camera, o mare parte din intuneric dispare. Si daca lumina nu este suficient de puternica, vor ramane si cateva umbre in camera.

Ca sa facem o analogie cu sanatatea, umbrele din camera sunt simptomele si bolile. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor a creat diferite etichete si cutii pentru toate aceste feluri diferite de umbre. Fac acest lucru in speranta ca daca vor putea obtine

suficienta informatie despre umbre, isi vor da seama cum sa se poarte cu ele, cum sa scape de ele.

Dupa cum stii, tratarea unei umbre altfel decat aprinzand lumina este o prostie. Incercarea de a taia intunericul, de a-l trata cu ceva substante chimice, creme, pastile, lotiunti sau potiuni nu va aduce nimic in incercarea de a scapa de intuneric. Absolut nimic. Modul in care se pot trata umbrele este sa nu incerci sa le tratezi. Modul de a scapa de ele este sa aprinzi lumina.

Modul de a vindeca simptomele si bolile este de a "aprinde" sanantatea, de a contribui la sanatatea corpului, mintii si a fiintei tale. Atunci cand contribui la sanatatatea ta, simptomele si bolile nu vor mai exista.

Toate informatiile pe care oamenii le afla in legatura cu simptomele si bolile sunt perfect relevante in domeniul managementului simptomelor si bolilor. Sunt multi specialisti in simptome si boli pe aceasta lume.
Daca am o camera plina de umbre, pot sa masor umbrele, sa le aflu lungimea, latimea, unghiurile colturilor, gradul de curbare si cat de intunecate sunt. Poti afla multe informatii despre fiecare curba, tone de informatii. Ce se intampla atunci cand aprinzi lumina si iluminezi camera suficient?

Cat de relevante au devenit toate informatiile pe care le-ai adunat despre umbre? Ti-au trebuit toate acele informatii despre umbre pentru a creste lumina din camera? A trebuit sa stii ceva despre ele, orice, pentru a creste lumina in camera? Ar fi disparut umbrele oricum daca lumina ar fi fost suficient de puternica? DA, cu siguranta, ai dreptate. Umbrele, fara sa ai nevoie de nici o informatie despre ele, ar disparea oricum atunci cand aprinzi o lumina suficient de puternica.

Atunci cand iti imbunatatesti sanatatea, cand contribui la starea de sanatate, simptomele si bolile vor disparea. Cand cantitatea de sanatate a devenit suficienta, simptomele si bolile dispar. Nu trebuie sa stii etichetarea, diagnosticul, sau cifre statistice despre motivul pentru care suferi de boli si simptome. Trebuie doar sa aprinzi lumina.
Unii oameni au devenit mai destepti in ultima vreme si au mici sclipiri si au inceput sa isi trateze simptomele si bolile luminandu-le cu aceste sclipiri. Atunci cand raunci o sclipire asupra unei umbre, umbra va disparea.

Oamenii au gasit moduri minunate de a contribui la sanatate intr-o anume zona a corpului prin anumite lucruri pe care le fac. Acest lucru

este minunat. Si ceea ce incerc sa arat prin aceasta carte este: Aprinderea luminii. Si mai bine, aducerea soarelui in camera, pentru ca soarele, dupa cum stim, este mai mare decat pamantul. Daca soarele ar fi in camera, ar fi peste tot, lumina ar fi peste tot si nu ar mai exista intuneric. La acest lucru ma refer. Acest lucru se intampla sa fie si cel mai simplu si usor mod disponibil in prezent pentru imbunatatirea sanatatii si a starii de bine.

Sumar: Trebuie sa contribui la nivelul de sanatate. Sanatatea este aspectul asupra caruia trebuie sa te concentrezi. Simptomele si bolile sunt doar absenta luminii. Atunci cand contribui la starea de sanatate, simptomele si bolile nu vor mai exista.

Capitolul 17 – Cum sa obtii sanatate si o stare de bine

***Cheia* este sa contribui la nivelul de sanatate**

Iata o metafora si mai bina pentru sanatate decat metafora cu lumina si intunericul: o galeata de apa. S-ar putea sa te gandesti: Cum poate sa imi spuna o galeata de apa ceva despre sanatatea mea? Buna intrebare, iata si raspunsul:
Galeata reprezinta corpul tau, mintea ta, fiinta ta, daca vrei. Apa reprezinta nivelul de sanatate. Ceea ce se intampla este ca toti suntem nascuti cu o singura galeata. Inauntrul galetii se afla gravata o lista cu simptomele si bolile la care esti predispus – NU destinat – dar cu care ai tendinta sa le contaminezi. Toate acestea sunt scrise in interiorul galetii. Acesta este ADNul tau.

Atunci cand te-ai nascut ai avut un anumit nivel de apa in galeata. Majoritatea oamenilor s-au nascut cu galeata aproape plina. De aceea majoritatea copiilor si a bebelusilor par mai sanatosi decat adultii. Orice simptoma sau boala care este scrisa in interiorul galetii peste nivelul apei, este simptomul sau boala pe care o manifesti. Vei suferi de toate bolile si simptomele ce trec de nivelul apei din galeata.

Partea interesanta tine din punctul meu de vedere de faptul ca aproape toti prezentam simptomele ce trec de nivelul apei. Acestea sunt aceleasi ca si simptomele timpurii de avertizare despre care am discutat mai devreme, cum ar fi oboseala, vederea proasta, energia scazuta, alergiile, durerile de cap si alte simptome minore. Sunt maifestari ale corpului tau care iti cere cu o voce putin mai ridicata sa il asculti. Multe dintre aceste simptome pe care le ai sunt simptome pe care le ignori pentru ca le consideri parte a vietii tale. Aceste simptome despre care vorbesc sunt lucruri despre care probabil nu stiai ca le ai. De ce spun acest lucru? Pentru ca aceste simptome sunt simptome pe care nu le consideri simptome. Sunt simptome care crezi ca sunt parte normala a vietii tale. O sa iti dau un exemplu.

Cand te trezesti dimineata, sari din pat plin de energie si vitalite? Sau reprogramezi desteptatorul o data, de doua ori, de noua ori inainte de a te trezi? Acesta, prietene, este un simptom. Este ceva ce crezi ca este

parte a vietii, parte a unui serviciu solicitant, parte a ceea ce vrei tu, si il accepti asa cum e, cand este nimic altceva decat lipsa sanatatii. Deoarece daca ai fi sanatos, te-ai trezi dimineata si ai cobori repede din pat, plin de energie.

Esti tot timpul intr-o dispozitie buna? Fericit si implinit? Dispozitiile tale sunt in relatie directa cu sanatatea, si cand nu esti pe cat de sanatos ai putea fi, nu esti la fel de fericit sau nu esti fericit atat de des pe cat ai putea fi, din cauza lipsei sanatatii. Fericirea este doar o aume stare chimica a corpului. Emotiile sunt pur si simplu diferite reactii chimice ale corpului. Diferite substante chimice prezente in cantitati diferite, si acest lucru produce stari si emotii diferite. De aceea profesiunea medicala ofera medicamente pentru a schimba starea chimica a oamenilor depremiati. Daca poti sa schimbi starea chimica in mod corect, starile si emotiile unei persoane se vor schimba. Daca nu esti extrem de fericit in majoritatea timpului tau, acesta este un simptom.

Pe parcursul unei zile, ai niveluri de energie atat de ridicate incat sa poti face tot ceea ce vrei? Ai nivelul de energie necesar pentru a putea sa duci la bun sfarsit acea zi? Sau devii adormit si obosit in anumite momente ale zilei, mai ales dupa pranz? Acesta este un simptom.

Ai parte de stres? Si acesta este un simptom. De ce un controlor de trafic aerian ajunge acasa extrem de stresat si un alt controlor de trafic aerian care sta exact langa primul ajunge acasa perfect in regula? Care este diferenta? Nu este serviciul. Amandoi au acelasi serviciu. Diferenta este modul in cre indivizii raspund la diferite situatii. Cu cat esti mai sanatos, cu atat ai parte de mai putin stres, nu conteaza ce se intampla in jurul tau.

Sunt multe alte lucruri exact ca acesta pe care oamenii le accepta ca pe ceva pe care trebuie sa il aiba, ceva cu care trebuie sa aiba de- a face datorita circumstantelor. Si pur si simplu nu este adevarat.
Potentialul total al sanatatii este pentru mine acela al unui copil de patru ani.

Cand a fost ultima data in care cineva a trebuit sa se lupte cu tine pentru a te putea scoate din pat noaptea? Cand a fost ultima data cand cineva a incercat sa te convinga sa tragi un pui de somn? Cand este ultima oara cand ai alergat dupa autobuz doar pentru ca puteai sa o faci? Sau, si mai bine, cand ai facut un concurs sa vezi cine ajunge primul undeva si apoi te-ai intors inapoi in alergare? Sau ai alergat undeva, pur si simplu deoarece puteai si pentru ca iubeai viata si voiai sa faci cat mai multe lucruri posibil? Nu vezi copiii cum se trezesc greu

dimineata, se freaca la ochi vreo jumatate de ora, se scarpina in fund, se plimba prin casa cu o ceasca de suc, citesc carticele de colorat inainte de a se trezi complet. Atunci cand un copil se trezeste, este treaz, gata sa inceapa sa traiasca viata. Acesta este inceputul, si vreau sa spun doar inceputul care arata ceea ce inseamna cu adevarat si pe de-a-ntregul sa fii sanatos.

Ceea ce tu si majoritatea celorlalti oameni ati facut pana acum, deoarece nu stiati nimic mai bun, a fost sa luati simptomul care depasea nivelul apei si sa il scufundati in apa. Si abracadabra, prin magie, ai ramas fara simptom. Simptomul a fost tratat si acum a disparut. La inceput, acest lucru functioneaza. Dar ce se intampla cu nivelul de apa din galeata atunci cand tratezi simptomul si il scufunzi in galeata? Exact, nimic. Nimic nu se intampla cu nivelul de sananate. Sau, daca se intampla ceva, tratarea simptomului iti scade nivelul de sanatate.

Dupa un timp simptomele se aglomereaza si incep sa se impinga pentru a-si face mai mult loc si sfarsesc prin a impinge alte simptome si boli peste nivelul apei pentru ca toate simptomele de mai jos au nevoie de loc. De aceea oamenii care isi trateaza simptomele prezinta constant noi simptome ce trebuie tratate. Fie ca isi trateaza aceste simptome natural, sau cu medicamente si operatii chirurgicale, iau in mod constant mai multe pastile, mai multe potiuni si lotiuni pentru a trata aceste simptome si altele apar. Dupa ce au terminat tratamentul unui anumit simptom, nu au facut nimic pentru a-si creste nivelul de sanatate, si apar si mai multe simptome care cresc peste nivelul apei din galeata.

Ceea ce se intampla pe parcursul vietii este faptul ca gaurim galeata. Facem lucruri care “gauresc galeata” si apa se scurge. In timp ce apa se scurge, din ce in ce mai multe simptome si boli depasesc nivelul apei. Manifestam din ce in ce mai multe simptome. Ce vreau sa spun prin “a gauri galeata”? Ma refer la a face orice lucru care nu ajuta la sanatate. Daca faci ceva ce scade sanatatea, “gauresti galeata” si astfel nivelul apei scade, apa fiind un element fizic, precum sanatatea.

Unele exemple comune ale “gauririi galetii” sunt cand bei alcool, cand mananci zahar, cand iei pastile (atat prescrise, cat si luate dupa ureche), cand iei droguri, cand esti stresat, cand iti hranesti corpul cu mancare toxica, cu pesticide si ierbicide, cand fumezi, cand nu percepi corect sistemul de idei etc. Acestea sunt cateva dintre cele mai comune exemple, cand faci lucruri despre care toata lumea, inclusiv tu,

stii ca nu iti fac bine. Acestea sunt cateva dintre lucrurile care iti indeparteaza sanatatea sau o lasa sa se scurga din corpul tau.

Multi oamenii din sistemul natural de ingrijire a sanatatii s-au desteptat si si-au dat seama ca daca determini pe cineva sa nu mai faca gauri in galeata, nivelul apei din galeata va creste. Au aflat ca daca inveti pe cineva sa astupe gaurile din galeata, persoana va deveni mai sanatoasa. **Deoarece corpul se lupta intotdeauna sa fie mai sanatos**.

Te-ai taiat vreodata la un deget? Mai sangereaza inca? Nu, nu daca te-ai taiat de curand. Vindecarea provine din faptul ca ai un corp care se lupta pentru sanatate, care face mereu tot ceea ce poate pentru a te insanatosi.

Pentru a continua analogia galetii, sanatatea este ca si ploaia. Intotdeauna va ploua incet si nivelul apei din galeata va fi inlocuit ca o expresie naturala a corpului care vrea sa fie sanatos, sa se vindece.
Asa ca atunci cand astupi gaurile galetii oprindu-te sa faci orice faci care gaureste galeata, nivelul apei creste. Creste si sanatatea ta.

Ceea ce toata lumea iti spune este: “Mananca aceasta mancare… nu manca acea mancare” si daca ai asculta pe toata lumea despre mancarea pe care sa nu o mananci, nu ai mai manca vreodata. Nu te ingrijora, ma voi referi la acest lucru mai tarziu, si acesta va fi sfarsitul acestei confuzii despre “lupta dietei”.

In cea mai mare parte oamenii fie misca simptomele dintr-o parte in alta “tratandu-le”, instalandu-le mai jos in galeata si asteptand ca noi simptome sa apara, sau astupa gaurile din galeata asteptand sa inceapa ploaia, sau asteptand sa treaca timpul pentru ca sanatatea sa se imbunatateasca.

Unii oameni isi trateaza simptomele cu ajutorul chirurgiei, altii cu medicamente prescrise, unii cu medicamente luate la intamplare, altii cu suplimente nutritive, unii cu acupunctura, unii cu ajutorul chiropracticienilor etc. etc. Unii ajung atat de departe incat isi schimba modul de viata. Nu mai mananca zahar sau alte lucruri in incercarea de a astupa gaurile din galeata cu sanatate.

Pana in acest punct, majoritatea oamenilor nu au luat in considerare nimic in afara acestei paradigme a tratarii simptomelor. Credeau ca tratarea simptomelor era ceea ce se face pentru a ajuta oamenii sa se vindece. Fie ca tratezi simptomele cu metode naturiste, sau cu pastile

si chirurgie, tot ceea ce trebuie facut este sa se trateze aceste simptome. Acesta este cam singurul pe care s-au gandit sa-l faca majoritatea oamenilor. Este ca si apa pentru un peste. Miturile care sunt atat de “adevarate” pentru noi incat nu sunt nici macar discutate, lucrurile atat de inradacinate incat nimeni nu s-a gandit sa se intrebe daca sunt sau nu adevarate. Par a fi atat de adevarate…

Care este acel element atat de inradacinat incat nici macar nu este chestionat?

Raspunsul este, tratarea simptomelor si a bolilor. **Nimeni nu a incercat altceva decat tratarea simptomelor si a bolilor.** Vreau sa spun, care este alternativa?

Poti sa plimbi simptomele prin galeata si sa astupi gaurile din galeata. Acesta este singurul lucru pe care poti sa il faci cu adevarat. Sau nu e asa?

Ce-ar fi sa pui un furtun in galeata si sa dai drumul la apa? Sa-i dai drumul la presiune maxima. Acest lucru va creste in mod semnificativ nivelul apei din galeata. Nu se schimba ceva gresit si nu se repara ceva stricat. Se face ceva pentru a aparea o mare diferenta.
Daca se adauga apa in galeata – iata o optiune care nici macar nu a fost considerata ca atare, ce sa mai vorbim de modul de a o face. Ei bine, eu am facut amandoua aceste lucruri si acestea ti le voi explica in carte, cum sa iti imbunatatesti sanatatea.

Iti voi spune modul exact intr-un viitor capitol. Sunt cateva mituri ce trebuiesc spulberate inainte de asta. Inca mai avem de-a face cu gandirea din afara obisnuitului. Vestea buna pentru majoritatea oamenilor este: Nu trebuie sa renunti la nimic. Nu trebuie sa faci nimic pentru a fi sanatos. Daca adaugi apa in galeata mai repede decat se scurge aceasta din galeata, nu conteaza ce altceva faci. Cheia este sa adaugi mai multa sanatate decat pierzi.

Unii oameni au slabiciuni genetice in galeata. Acest lucru NU este ceva predestinat. Este o tendinta. Poate sa fie sau nu exprimat, depinzand de tine si de ceea ce faci.

De exemplu, daca “toti” din familia ta au diabet, inseamna ca in galeata se poate forma mai usor o gaura in jurul zaharului. Poate ca ar trebui sa reduci consumul de zahar deparece, pentru tine si pentru galeata, zaharul este cel care poate face o gaura MARE in comparatie cu ce poate face la galetile altor oameni, asupra carora mancatul zaharului

nu are un impact mare. Majoritatea oamenilor sunt situati in mediu. Si daca mananca mult zahar, se va forma o gaura in galeata lor. Dar daca vor adauga suficienta sanatate, acest lucru nu va conta. Inca vor fi sanatosi.

Acesta este motivul pentru care unii oameni pot sa fumeze toata viata si sa nu sufere de cancer la plamani, si altii fumeaza o tigara si fac cancer intr-o saptamana. Este, in parte, determinat de tendinta genetica a corpului si de modul in care el reactioneaza la un mediu care il poate coplesi.

Din nou o spun, simptomele si bolile sunt ceea ce este scris in interiorul galetii. **Atunci cand nivelul sanatatii tale scade, incepi sa prezinti simptome si boli**. Daca pui sanatate in galeata, corpul tau se va vindeca, si vei prezenta mai putine simptome si boli.

Poti trata simptomele si poti sa astupi gaurile galetii. Nu este nimic in neregula cu acest lucru. Sau poti sa pui un furtun in galeata si sa pornesti apa, crescand astfel nivelul sanatatii.

Acum, exemplul cu galeata este un pic cam prea simplificat. **Un exemplu mai realistic ar fi oceanul si tarmul**. Scrise pe tarm, in nisip si in piatra, se afla simptomele si bolile la care esti predispus in mod genetic. Orice este acoperit de ocean se manifesta. Orice nu este acoperit de ocean se va manifesta sub forma acestor boli si simptome.

De aceea oamenii pot trata simptomele si bolile si le pot alunga. Daca vei dinamita piatra in care este gravat simptomul, si o vei arunca in ocean, va fi acoperita de apa si nu vei mai avea acel simptom sau acea boala. Dar nu ai facut nimic pentru a imbunatati nivelul personal de sanatate. Poti sa sapi o gaura adanca in nisip, acolo unde erau scrise cateva simptome de care suferi si apoi apa va umple acea zona de plaja. Sunt sigur ca majoritatea dintre voi s-au jucat asa la un moment in copilarie. Ai fost in apropiere de apa, pe plaja si ai vazut ca daca sapi suficient de mult, vei ajunge la nivelul apei, si gaura se va umple de apa. Acelasi concept.

Atunci cand tratezi sau repari cateva simptome si boli din corp, desi simptomele si bolile pot sa dispare, nu ai facut nimic pentru a-ti imbunatati sanatatea. Sanatatea este un element ce trebuie adaugat. Sanatatea este existenta fizica. Si cand adaugi sanatate, corpul vindeca in mod natural simptomele si bolile.

Sumar: Nu trebuie sa stii ce cauzeaza simptomul sau boala. Nu trebuie sa stii care este diagnosticul. Nu trebuie sa stii nimic legat de ceea ce este in neregula. Poti sa iti imbunatatesti sanatatea si corpul tau se va vindeca singur.

Capitolul 18 – Realitatea despre cauza, diagnostic, tratament, vindecare si (ne)imbatranire

Voi revizui cateva lucruri despre care am discutat mai devreme, deoarece acum, cand intelegi care este realitatea, iti spun lucruri care te pot lamuri si mai mult.

Prima problema este “cauza”. Care este cauza imbolnavirii? Multi oameni vorbesc la nesfarsit despre acest lucru, dar care este acesta cu adevarat? Sa ne intoarcem la analogia cu galeata si sa ne gandim care este cauza pentru care unul dintre simptome sau boli nu este acoperit de apa si se manifesta? Poate sa fie faptul ca apa se scurge din galeata? Care gaura este insa responsabila pentru boala sau simptom? Aceasta intrebare este destul de sireata.

Nu este doar o singura gaura cea care cauzeaza manifestarea unui simptom sau a unei boli. Sau, ca sa o spunem altfel, **nu exista o cauza unica pentru orice simptom sau boala**. De fapt, orice ai facut sau nu ai facut pana la un momentdat in viata are un rol in bolile sau simptomele pe care le exprimi. Majoritatea lumii cauta o cauza, si nimeni nu s-a intrebat pentru un moment daca exista mai mult decat o singura cauza. Pana acum. Cauza, daca chiar trebuie sa ai una, este lipsa sanatatii.

Ar fi greu sa faci oamenii sa se opreasca imediat din cautarea unei singure cauze. Deoarece a cauta cauza necazului este un lucru atat de inradacinat in gandirea noastra, este un mod de reactie automatizat, incat oprirea imediata a cursei fara sfarsit de cautare a cauzei este ca si cum ai cere unui camion imens sa se opreasca imediat, chiar daca coboara panta unei autostrazi cu 120km/ora.

Cu o mica schimbare, doua cuvintele, pista pe care se indreapta majoritatea oamenilor cand cauta o cauza ar fi mult mai eficienta. Se poate sa ii schimbi cuiva modul de a vedea problema din cautarea cauzei in cautarea factorilor de contributie majori, deoarece unele lucruri contribuie mai mult la anumite simptome sau boli decat altele. Unele contribuie mai direct, altele mai putin direct. Daca vei incepe sa cauti factorii de contributie in loc de a cauta cauza, acest lucru va

produce un pas vizibil in cat de eficient devine tratamentul simptomelor si al bolilor.

Acest lucru merita spus din nou, chiar SUBLINIAT. **Nu exista o cauza unica pentru nimic. Sunt cantitati infinite ale factorilor de contributie, unii contribuie mai mult decat altii, si astfel se manifesta anumite boli si simptome.** Cautarea unei singure cauze este ca si cum ai merge pe o autostrada cautand o destinatie pe care nu o vei gasi niciodata. O autostrada fara sfarsit.

Iata cateva elemente stiintifice pe scurt pentru cei care vor o dovada care sa sustina bunul simt si logica in aceasta problema. Teoria siretului in fizica cuantica spune in mare ca fiecare parte a universului este interconectata cu orice altceva. Fiecare parte a universului stie ceea ce face fiecare alta parte a universului. Ceea ce inseamna, pe romaneste, ca nu exista mai mult decat o cauza unica pentru orice, fie in corp, fie in univers. Pentru ca universul sa se afle unde este acum, fiecare parte a acestuia trebuie sa se afle exact unde se afla, si fiecare lucru este o cauza pentru toate celelalte lucruri. Unele lucruri sunt factori de contributie mai mari decat altele.

Am vorbit putin despre diagnostic cu ocazia analogiei lumina – intuneric. Am vorbit despre acest lucru si in capitolul 4. Si trebuie sa se cunoasca un pic mai mult despre diagnosticare. Si pentru ca este un aspect atat de important, voi vorbi din nou despre el.

Ce este diagnosticul? Este informatia despre o umbra care, atunci cand este prezenta suficienta lumina, dispare, chiar daca nu aveam informatii despre acea umbra. Diagnosticul este o poveste inventata. Este fabricata. Este o poveste inventata, imaginata, dar bazata pe fapte. Acum, inainte ca prea multi oameni sa devina deranjati de aceasta declaratie, si inainte sa-ti explic ca intelegerea este importanta, da-mi voie sa iti arat ce am vrut sa spun.

Ce este o migrena? Este o durere pe care o simti in cap. Ce cauzeaza durerea pe care o simti in cap? Lipsa apei, fluxul de sange micsorat, presiunea asupra creierului, o tumoare, cineva care te loveste in cap etc. Sunt multi factori care pot contribui la o migrena. Problema este ca, atunci cand ai o durere localizata in cap care se incadreaza in anumiti parametrii, etichetezi durerea ca “migrena”. Ce este o migrena? Este o denumire inventata. Este un cuvant care a fost creat, imaginat si folosit pentru a descrie o durere de cap. A fost imaginat. Durerea din cap este prezenta, si eticheta, cuvantul inventat,

diagnosticul folosit pentru a o defini este exact acest lucru, un cuvant inventat.

Fibromialgia este un exemplu si mai bun. Fibromialgia este o etichetare inventata pusa asupra ta atunci cand prezinti un anumit numar de simptome de pe o lista numita “fibromialgie” si anumite zone inflamate pe corp. De unde provine aceasta lista? A fost inventata. Unele lucruri din lista sunt dureri, puncte dureroase in zona muschilor, oboseala etc. Ce poate contribui la oboseala unei persoane? Somn insuficient, evitarea unor conflicte, alimentatia nepotrivita pentru asigurarea energiei corpului, si un metabolism incetinit sunt cateva dintre cauzele posibile ale oboselii. Ce poate contribui la durerile din corp? Lipsa unor anumite vitamine si minerale. Ce poate contribui la lipsa unor vitamine si minerale din corp? Mancarea nepotrivita, intestinul subtire care nu absoarbe substantele asa cum trebuie, corpul care nu poate sa miste vitaminele si mineralele prin membranele celulare. Ce poate contribui la faptul ca intestinul subtire nu absoarbe vitaminele si mineralele asa cum trebuie? Se poate sa fie lipsa fluxului sangvin sau o dezechilibrare hormonala. Ce poate sa contribuie la o dezechilibrare hormonala?

Incepi sa prinzi ideea? Fibromialgia este o eticheta, un cuvant inventat si folosit pentru a eticheta o persoana care prezinta suficiente simptome de pe o lista de asemenea inventata. Acesta este lucrul pe care vreau sa il spun cand sustin ca simptomele si mai ales bolile sunt inventate, fabricate, neadevarate. Procesul fizic si mental din spatele etichetei este insa foarte real.

Este extrem de important sa intelegi acest lucru in legatura cu simptomele si bolile si nu doar sa il citesti si apoi sa il uiti. Intelegerea acestui lucru te va ajuta sa incepi sa sapi la radacina mitului ca exista o cauza unica pentru o boala. Ce este o boala? Este un grup de simptome cu o anume eticheta, si cati factori de contributie poate avea un simptom? (daca nu esti sigur, reciteste partea de mai sus, unde am vorbit doar putin despre un simptom). De fapt, conform fizicii cuantice, sunt un infinit de factori. Unii dintre factorii de contributie au insa un efect mai mare decat altii.

Ceea ce fac majoritatea oamenilor cand sunt etichetati cu o boala este sa incerce sa scape de eticheta, pierzand din vedere locul de unde vine eticheta. Au facut din eticheta “lucrul”, “entitatea”, elementul fizic de care trebuie sa scape, care trebuie distrus, sau tratat sa dispara. Au uitat chiar faptul ca eticheta este inventata. NU exista. NU este reala. Nu este fizica. Cum poti sa scapi de ceva inventat, fictional, mai ales daca tu crezi ca este real?

Acest lucru imi aminteste de o poveste, despre un hot care obisnuia sa sparga dozatoarele de bomboane si sa fure bomboanele. Politia a pornit sa prinda hotul. Nu conta ce faceau, nu puteau sa prinda hotul sub nici o forma. In cele din urma, dupa ce au eliminat toate opriunile, au pus camere de vedere pentru a prinde hotul. Si ce au descoperit? O veverita. O veverita care se catara in masini, lua bomboanele si fugea. Nu conteaza cat s-a chinuit politia, nu au reusit sa prinda o persoana care sa fure bomboane. Acea persoana nu exista. Acea persoana nu era reala.

Acest lucru se intampla si cand incerci sa elimini etichetele, diagnosticul.
Diagosticul nu reprezinta pproblema. Nu este ceea ce se intampla gresit. Nu este ca si cum atunci cand ai fost diagnosticat, ai primit si o rezolutie a problemei. Nu este nici una. Diagnostic este doar un nume interesant cu origini latinesti pentru simptome. Este inventat, nu este real. Este destul de greu sa scapi de ceva care nu este real.

De exemplu, “migrena” este denumirea comuna; “cefalgia” este diagnosticul latinesc si inseamna “durere+cap”. “Fibro+mialgie” = “durere a muschilor”. Si tot asa. Diagnosticul nu iti da de obicei nici o informatie suplimentara despre ceva ce nu stii deja.

Daca vrei sa stii cu adevarat ce este in neregula, ce “cauzeaza” _____ (scrie aici simptomul), este lipsa ta de sanatate, si orice alt motiv din univers vrei. Asa, acum te simti mai bine? Da, sigur… Daca vrei sa vezi factorii majori de contributie pentru a-i putea elimina, poti sa incepi. Si aminteste-ti ca nu exista o cauza unica; sunt doar factori majori de contributie. Pastreaza acest lucru in minte si diferenta va fi enorma.

Cu intelegere, vei putea sa vezi cat de enorm de ridicol este sa cauti vindecarea unei boli, pentru ca insasi eticheta bolii este inventata. Cum tratezi ceva ce nu este real? Destul de greu. Daca vei cauta cauza unica, repet, va fi imposibil. Medicina a cautat intotdeauna cauza singulara a fiecarei boli, si de aceea solutiile sunt foarte putine. Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor nu a gasit cauza pentru nici o boala deoarece diagnosticul nu exista, si nu poti sa gasesti un tratament pentru ceva ce nu exista.

Din nou, diagnosticul este o umbra, si atunci cand aprinzi lumina, informatia pe care o detii despre umbra devine irelevanta. Diagnosticul este inventat si daca incerci sa gasesti un singur tratament pentru acel diagnostic, nu vei scapa de el, in principal pentru ca nu aceasta este

cauza. Sunt mai multe, mai multi factori de contributie pentru fiecare expresie a lipsei de sanatate, unele dintre acestea fiind simptomele si bolile.

Si apoi mai este si ideea de prevenire, dar dupa cum este aceasta aplicata in zilele noastre, este o gluma. Pentru doctori, a preveni inseamna a vaccina. Pentru ceilalti este sa ia vitamine si sa reduca numarul de lucruri ce dauneaza sanatatii pe care le fac in fiecare zi. Asta este ceea ce fac majoritatea oamenilor cand vorbesc despre a preveni. Chiar si mai putin este cu adevarat facut pentru prevenire.

Imbunatatirea sanatatii este prima solutie adevarata pentru prevenire.

Batranetea este un alt subiect important care se potriveste bine aici. Atat de multi oameni se tem de moarte si imbatranire. De fapt, frica de moarte este a doua frica dupa vorbitul in public. Frica de moarte este o problema majora. Va voi scapa de orice forma de frica de moarte, chiar acum.

De ce sunt atat de multi oameni care se tem de moarte si imbatranire? Voi adresa in primul rand intrebarea legata de imbatranire. Dovada pe care am dat-o mai devreme a fost articolul din National Geographic care arata ca oamenii traiesc in medie 120-140 de ani. Si erau la fel de energici si plini de tinerete ca si oamenii de 40 de ani din cultura noastra.

Ce se intampla cu adevarat cand imbatranesti? Toata lumea crede ca stie ca atunci cand imbatranesti vei reincepe sa porti scutece, si se poate sa ai nevoie de un baston sau chiar de un scaun cu rotile. Vei deprinde de alti oameni care te hranesc si au grija de tine. Iti pierzi libertatea. Tota lumea stie acest lucru, corect? Acest lucru este exact ceea ce se intampla cand imbatranesti. Este de fapt un alt mit pe care il voi spulbera – mitul conform caruia daca imbatranesti, iti pierzi sanantatea.

Sunt atat de multi oameni care cred ca a imbatrani este egal cu a-ti pierde sanatatea. Unii cred ca cele doua aspecte sunt unul si acelasi. NU SUNT acelasi lucru. Daca ai o gaura in galeata si apa se scurge, ce se va intampla cu nivelul apei din galeata odata cu trecerea timpului? Exact, nivelul de apa coboara. Cu trecerea timpului cantitatea de apa din galeata va fi din ce in ce mai mica, pentru ca se scurge.

Fiecare dintre noi este nascut cu un anumit nivel de sanatate. Ceea ce se intampla aproape tuturor este ca nu fac nimic sa isi imbunatateasca

nivelul de sanatate. Unii fac lucruri pentru a astupa gaurile din galeata, sau trateaza simptome pe care nu le mai pot tolera. Dar majoritatea nu fac nimic spre a-si imbunatati nivelul de sanatate.

Asa ca ce se intampla cand imbatranesti? Corect, nivelul de sanatate scade si prezinti din ce in ce mai multe simptome. Daca nu faci nimic pentru a-ti imbunatati sanatatea, anii trec si nivelul de sanatate scade din ce in ce mai mult. Lipsa de sanatate te va face sa ai nevoie de un scaun cu rotile, un baston, scutece si alti oameni care sa aiba grija de tine. Asa sta treaba. O lipsa de sanatate. Si daca ai avea destula sanatate si ai avea 90 de ani, inca ai putea fi liber si plin de viata. Nu ai avea nici simptome, nici boli.

Batranetea nu trebuie sa insemne ca nu esti sanatos. Daca nu faci nimic pentru a-ti imbunatati nivelul de sanatate, batranetea va insemna si ca nu esti sanatos. Daca iti vei imbunatati nivelul de sanatate si vei castiga sanatate mai repede decat o vei pierde, vei avea mai multi ani in care sanatatea ta sa fie buna. Vei ramane tanar, plin de viata, energic, fericit si in multe alte feluri nemaipomenite care sosesc odata cu sanatatea.

Poti sa fii batran si complet sanatos, ca si cum ai avea inca 40 sau 50 de ani. Tot ceea ce trebuie sa faci este sa iti imbunatatesti sanatatea mai repede decat ti-o pierzi.

Sumar: Batranetea nu inseamna neaparat dependenta de ceilalti daca iti imbunatatesi sanatatea. Nu exista o cauza unica, doar factori de contributie. Daca tratezi etichetele, acest lucru nu va functiona niciodata, pentru ca etichetele nu exista, sunt inventate cu scopul diagnosticarii.

Capitolul 19 – Santoji

Santoji este un cuvant inventat de mine. Eu l-am scornit. Esenta **Santoji este intregul potential uman, realizat la toate nivelurile**. Deoarece am inventat acest cuvant, pot sa am si propria mea definitie, si definita mea este cea corecta. Daca nu iti place definitia mea, inventeaza tu alt cuvant sau foloseste ce cuvant vrei.

Am inventat acest cuvant pentru ca toti au propria definitie a sanatatii si a starii de bine, si cred ca definitia lor este corecta. Si este.
Acest lucru ridica o problema. Cand eu spun “sanatate” tu te gandesti la definitia pe care o ai tu pentru sanatate. Si crezi ca definita ta este aceeasi cu lucrul despre care vorbesc. Este ca si dragostea. Cand spun “dragoste” tu ai definitia ta referitoare la dragoste. Si atunci cand eu spun acest cuvant, tu te gandesti la definitia ta, si cred ca incerc sa iti spun lucrul la care ma gandesc, dar poate ca uneori nu reusesc.

Aceasta este o problema care apare deseori atunci cand se foloseste un limbaj pentru a comunica. Spun un cuvant si acesta trece prin toate filtrele si definitiile a ceea ce inseamna acel cuvant pentru tine, si atunci cand presupui ca ceea ce am spus este conform definitiei tale, se poate sa te inseli.

Mi-am creat propriul cuvant si i-am dat acestuia o definitie pentru ca atunci cand voi folosi pe viitor acest cuvant, vei stii exact despre ce este vorba in mare. Vezi tu, cuvintele care formeaza o definitie ridica aceeasi problema. Cand spun “tu”, multi oameni se gandesc la lucruri diferite. Asa ca o parte a acestui capitol se va referi la definitia si esenta a ceea ce inseamna ea, in spatele tuturor filtrelor si ideilor.

Santoji :

1. Tu si fiinta ta (minte/ corp/ spirit) – perfecte, conectate intr-un intreg, in plina exprimare a perfectiunii.
2. “EU SUNT” perfect exprimat.

In adevarata esenta, Santoji este un verb. Este un proces continuu, ce se intampla chiar acum, desi mai des va fi folosit ca substantiv. “*Santoji* este ceea ce sunt eu”.

Poate fi si adjectiv, “Eu sunt *santoji*”.
Se poate face si adverb: “Il onorez pe Dumnezeu cu *santoji*”.
Ce inseamna aceast definitie?

Inseamna “tu si fiinta ta”. Inseamna toate partile tale, totul despre tine. Modul in care gandesti. Relatiile interumane in care te afli. Starile, emotiile si gandurile tale. Chimia ta. Toate organele si sistemul endocrin. Muschii, oasele si ligamentele. Tot sistemul tau – sistemul imunitar, sistemul endocrin, sistemul circulator, toate acestea. Constientul si subconstientul tau. Spiritul si forta creatoare care ti-au dat viata. Inteligenta ce guverneaza toate aspectele vietii tale. Acest lucru include tot ceea ce stii despre tine si chiar si lucrurile pe care nu le stii despre tine. Acesta este intelesul total al cuvantului “tu” despre care vorbeam.

“Perfect”. Aceasta inseamna ca tot ceea ce tine de tine functioneaza perfect. Dispozitiile tale sunt intotdeauna exact asa cum vrei. Relatiile tale sunt perfecte. Organele tale functioneaza perfect. Balanta ta endocrina si hormonala functioneaza perfect. Ideile tale se adapteaza si raspund la mediu. Experienta stresului este total disparuta deoarece partile tale care raspund si reactioneaza la stres functioneaza perfect. De aceea stapanesti si rezolvi stresul, si nu experimentezi nimic, nici un stres. Partea din tine care are de-a face cu experienta lumii exterioare functioneaza perfect iar tu te simti impacat si multumit in orice moment. Partile din tine care se ocupa de vindecarea simptomelor si a bolilor functioneaza perfect, asa ca nu ai simptome sau boli. Emotiile tale sunt expresia a ceea ce simti si functioneaza perfect, nici nu te guverneaza, nici nu te controleaza, nici nu sunt prezente cand nu le doresti. Emotiile tale devin o experienta si corpul tau le stapaneste ca acestea sa dispara. Experimentarea lumii este perfecta. Faci intotdeauna alegerile perfecte. Faci tot timpul ceea ce vrei. Tot ceea ce tine de tine, mintea, gandurile, corpul, sentimentele, spiritul si intelepciunea interioara sunt cu toate in perfecta functiune. Deoarece functioneaza perfect, lumea din jurul tau va functiona exact asa cum vrei tu.

“Conectate ca un intreg”. Acest lucru se refera la toata fiinta ta, la tot ceea ce tine de tine, lucrand ca un intreg perfect. Acest lucru se descrie cel mai bine printr-un exemplu.

Daca poti, imagineaza-ti un guvern care nu functioneaza ca o echipa si in care nu toate partidele muncesc pentru un scop comun. Nu comunica, si majoritatea nu stiu ce fac ceilalti. De altfel nu e chiar asa de greu de imaginat acest lucru.

Acum imagineaza-ti ca toate aceste parti ale guvernului lucreaza impreuna datorita faptului ca toata lumea stie ce fac ceilalti. Daca toti stiu ce se intampla si lucreaza ca o echipa pentru un scop comun, in aceeasi directie, fara sa apara lupte sau conflicte, ce ar fi posibil?

Acest lucru este cel pe care vreau sa il spun cand spun “conectate ca un intreg”. Toate partile tale diferite sunt un intreg sincronizat, ce lucreaza impreuna pentru scopul comun care este santoji si orice altceva mai vrei. Gandirea, corpul si spiritul tau sunt toate aliniate, merg in aceeasi directie, conectate intr-un intreg. Imagineaza-ti ca acest lucru ar fi posibil. Aceste posibilitati ar fi in mare fara limite.

“Intreaga exprimare”. Acesta este procesul activ, care ti se intampla in mod constant.

Nu este doar potentialul perfectiunii, este potentialul sincronizarii ce se intampla cu toate aspectele tale. Totul se intampla exact in acest moment. Totul este prezent acum, ca experienta si rezultat. Deoarece unul este elementul care contine totul fara sa exprime si acest lucru, si altul exprimarea si experienta.

“Perfectiune”. Este aceeasi perfectiune la care m-am referit mai devreme, dar exprimata. Rezultate tangibile care se intampla, rezultate manifestate ale perfectiunii.

Acesta este *santoji*, tu si fiinta ta (corp/ minte/ spirit) perfecte, conectate ca un intreg, exprimand total perfectiunea.

Aceasta este tinta mea, tinta a ceea ce sunt. Am vorbit mai devreme despre obtinerea unei tinte. Aceast este sugestia mea pentru ceea ce poti sa faci cand tintesti spre sanatate si stare de bine. Le poti schimba, le poti imbunatati, poti face orice vrei. Dar daca nu aceasta este tinta ta, este o alta tinta decat *santoji.*

Acum, daca ai o tinta nu inseamna si ca o poti atinge. Dar inainte de a incerca sa renunti, da-mi voie sa te intreb: daca continui sa tragi in aceeasi tinta mereu, care crezi ca sunt sansele ca in cele din urma sa nimeresti tinta? Destul de mari. De fapt, daca incerci destul de mult, pot sa spun ca sunt 100% sanse de a lovi in cele din urma tinta.

Asa ca daca ai tinta, nu inseamna ca ai si santoji. Dar daca incerci constant, mereu, sunt sanse de 100% ca in cele din urma sa o ochesti. Si cred ca e cazul sa mentionez si experienta si cunoasterea de nepretuit pe care le capeti tot incercand.
Santoji este o tinta sugerata, dar poti sa ai orice tinta vrei, si poti sa o schimbi mai tarziu daca vrei. Asa ca da-i drumul, asteapta un moment si gaseste-ti tinta. Creeaza sau modifica tinta existenta cum vrei tu.

De fapt ia o pauza si fa acest lucru chiar acum. Poate sa fie pe atat de simplu pe cat ai spune “Vreau santoji drept tinta.” Sau poti sa iti creezi propria tinta. Dar fa acest lucru. Acum. Si incearca tot timpul sa atingi aceasta tinta. Concentreaza-te pe tinta. Joaca-te cu ea, in modul in care un copil se joaca cu ceva nou invatat, nu ca un adult care incearca o singura data si daca nu functioneaza, renunta.

Aceasta este cheia. Concentreaza-te pe tinta. Pentru ca dupa cum stim cu totii, daca mergi pe bicicleta si vezi o piatra mare in fata si iti tot spui in gand “Nu voi lovi piatra, nu voi lovi piatra, nu voi lovi piatra”, ce se intampla? Lovesti piatra. Deoarece pe acest lucru te concentrai. Daca te vei concentra asupra drumului este mai posibil sa poti sa mergi bine si sa eviti piatra.

In acelasi fel, daca te concentrezi pe a nu avea dureri sau migrene sau cancer, cu ce crezi ca te vei alege? Cu lucrul asupra caruia te concentrezi sa nu-l ai. Daca te concentrezi pe a scapa de cancer, probabil ca ti se va agrava starea. Daca esti concentrat pe a scapa de migrene, probabil ca vei continua sa ai migrene. Este ca si cu piatra. Trebuie sa te concentrezi pe ceea ce vrei, pe drumul pe care mergi, nu pe lucrul de care incerci sa scapi.

O avertizare: cand iti creezi o tinta, asigura-te ca este tinta a ceea ce vrei, nu a ceea ce nu vrei. Spre exemplu, daca ai migrene si nu le vrei, gandeste-te cum ar fi cand acestea ar disparea. Cum te vei simti, ce s-ar intampla, care ar fi dispozitia si nivelul tau de energie? Gandeste-te la tot ceea ce iti place, la cum ai fi, la ceea ce vrei ca tinta.

Pentru mine este uimitor faptul ca, desi aproape toti membrii sistemului de ingrijire medicala a bolilor si simptomelor se concentreaza pe lucrul de

care incearca sa scape, se concentreaza pe simptome si boli, unii reusesc sa vindece. Aproape toata lumea se concentreaza pe lucrurile pe care nu le vrea, pe boala sau simptomul de nedorit, si totusi unii oameni reusesc sa se vindece. Pentru mine acest lucru este un uimitor tribut adus intelepciunii innascute ce ghideaza si conduce corpul.
Asa ca gaseste-ti o tinta daca nu ai deja una.

Recapitularea sectiunii doi

- Fiinta ta este cheia catre santoji si catre viata.
- Sanatatea este elementul la care trebuie sa contribui.
- Nu exista o cauza sau un tratament unic. Sunt multi factori de contribuite pentru fiecare simptom sau boala, si factorii de contribuite pentru tine sunt diferiti de cei ai altcuiva.
- Diagnosticul este o eticheta inventata, care nu exista si pe care nu o poti trata pentru a scapa de ea, pentru ca este inventata, nu este reala.
- Diagnosticul este o eticheta ce sta in capul unei liste cu simptome pe care le prezinta cineva, si cauzele acestor simptome sunt diferite de la om la om. De aceea nu poate sa existe o metoda de tratament unica pentru orice boala.
- Santoji este: 1. Tu si fiinta ta (minte/ corp/ spirit) – perfecte, conectate intr-un intreg, in plina exprimare a perfectiunii. 2. “EU SUNT” perfect exprimat.

Capitolul 20 – Incredere si scop

Incredere si scop
Increderea este ingredientul lipsa despre care aproape nimeni nu vorbeste atunci cand scrie o carte despre “cum sa …” faci un anumit lucru in viata. Increderea este pentru mine ingredientul lipsa care este cheia catre reteta de viata care astfel va functiona sau nu.

Celalalt element esential este scopul. Daca scopul tau in viata este X, nu conteaza cat de mult vizualizezi, promovezi, doresti si orice altceva faci, va fi o lupta constanta daca nu incerci sa te apropii de scopul X.

Daca ai incredere si esti in concordanta cu scopul tau aici, pe pamant, vei avea aceste doua ingrediente care daca lipsesc, inseamna ca vei esua cu siguranta, nu conteaza cat de tare vei incerca si cat de multe vei face.
Iara alte ingrediente cerute pentru succes, dar aproape toata lumea le stie, a discutat despre ele, a scris carti despre ele si a promovat aceste ingrediente enorm. Cele mai comune sunt:

- Dorinta
- Persistenta
- Stapanirea propriilor ganduri
- Concentrarea pe ceea ce doresti (vizualizare, rugaciuni, autosugestie, cerere sau orice alte metoda de concentrare)
- Planificarea si actionarea
- Daca simti frica – Stapanirea fricii
- Unii chiar ajung la urmarea inteligentei interioare

Increderea si scopul sunt cele mai uitate doua ingrediente esentiale pentru succes. Unii mai se gandesc din cand in cand la incredere, dar la scop nu se gandeste nimeni. Sunt multi oameni care vorbesc despre scop, dar nu atunci cand vine vorba de a manifesta ceea ce vrei. Cand se vorbeste despre scop, acest lucru se intampla de obicei in jurul spiritualitatii. Vorbesc despre gasirea scopului si urmarirea acestuia. Dar aproape nimeni din lume nu vorbeste despre scop decat ca despre un element spiritual.
Am o viziune unica si totala despre ceea ce vorbesc majoritatea oamenilor cand se refera la scop.

Pentru mine scopul este simplu. Este pasiunea. Scopul este lucrul pe care preferi sa il faci si care te ilumineaza cu adevarat si te trezeste dimineata. Nu vorbesc despre lucrurile care sunt doar distractive si pe care iti place sa le faci. Vorbesc despre acel lucru pe care atunci cand il faci, nu mai exista nimic altceva in afara lui pe lume. Adevarata pasiune.

Daca scopul tau nu este aliniat la a fi suplu, nu conteaza ce faci, niciodata nu vei fi suplu si sanatos.

Si iata adevarata revelatie: iti poti schimba scopul. Enuntul este usor, dar are nevoie de cateva explicatii. Cred ca scopul tau in viata este oricare vrei tu sa fie. Cred ca poti sa il creezi si sa iti recreezi scopul asa cum vrei. Procesul de a face acest lucru este si el destul de simplu. Nu cred ca ai semnat un contract inainte de a te fi nascut sau ca cineva sau ceva din afara ta iti da un scop pe care nu il poti refuza. Ceea ce cred este ca tu singur iti creezi destinul sau scopul. Si din moment ce tu il creezi, poti sa il si schimbi daca vrei.

Poti sa te gandesti la scopul tau ca la declaratia de intentie a unei companii. Este ceva ce guverneaza toate actiunile acelei companii. Daca consiliul de conduce vrea sa schimbe misiunea acelei companii, poate sa faca acest lucru. Dar pana cand se decid sa faca acest lucru, impactul asupra deciziilor si alegerilor oamenilor din cadrul companiei il va avea tot scopul curent.

Un exemplu extraordinar: Walt Disney avea ca scop pentru companie “Divertisment de familie”. Daca asta vinzi, ideile si orice altceva nu se plia pe aceasta misiune nu vor fi puse in aplicare, nu conteaza cat sunt de profitabile. Walt Disney a adus cativa specialisti care sa il ajute sa isi mareasca profitul si au gasit un mod de a-i creste enorm fara sa cheltuie nici un ban in plus. A fost simplu, au propus ca toate companiile de bere sa poata sa puna dozatoare la chioscuri si astfel sa vanda bere la pret

dublu. Walt Disney s-a gandit la misiunea sa, divertisment de familie, si a refuzat, le-a spus sa gaseasca altceva. Daca Walt Disney ar fi vrut, ar fi putut sa isi schimbe misiunea, dar nu a vrut si astfel a putut sa ia decizia foarte usor.

Si tu ai un scop, chiar daca l-ai creat constient sau in subconstient. Singurul mod de a vedea succesul in orice zona a vietii fara sa te lupti este sa te asiguri ca te aliniezi la scopul tau.
Si iata trucul. Cine esti “tu”? Pentru ca “tu” poti sa iti schimbi scopul. In lumea mea adevarata identitate este Esenta Divina dinauntrul tau. “Tu” esti mai mult decat o minte sau o constiinta pe care o vezi ca pe fiinta ta. Multi oameni se asociaza cu propria minte cand vine vorba sa se defineasca.

Asa ca atunci cand spun ca “tu” iti poti schimba scopul, ma refer la Adevarata Ta Persoana. Daca mintea ta vrea sa faca multi bani si sa fie bogata si faimoasa, e un lucru minunat, dar daca ordinul de a face acest lucru nu vine de la adevarata Sine, nu va functiona prea bine schimbarea scopului. Schimbarea declaratiei de intentie trebuie sa vina de la directorul general si de la membrii consiliului de conducere, de la cel mai inalt nivel. Pentru a-ti schimba scopul ordinul trebuie sa vina de la Eul superior, de la intelepciunea divina dinauntrul tau – care este definitia fiintei tale.

Singurul mod pe care il cunosc de a schimba scopul pronind din Eul Superior este o anume declaratie. “EU SUNT” sunt cele mai puternice doua cuvinte din lume. Si daca te gandesti si incepi sa intelegi cine esti “tu” cu adevarat, vei intelege puterea acestor cuvinte. Fraza “Gandesc, deci exist” este mai clar exprimata sub forma “EU SUNT, de aceea gandesc.” Creeaza declaratii care sa inceapa cu “EU SUNT” si spune-le plin de energie si sentiment. Spune-le din perspectiva eului divin, ca si cum esti creatorul lumii tale.

Cheia de a-ti aminti cand creezi un scop nou este ca trebuie sa fii inspirat dinauntru. Eul mintii si toate jocurile acestuia nu vor putea sa creeze un adevarat scop. Lucruri stricte ca facutul banilor, razbunarea pe alti oameni, faima nu sunt scopuri de sine statatoare. Daca vrei sa faci bani simplu, fa-i intr-un mod ce te ajuta si sa iti implinesti scopul. Daca vrei sa fii faimos, realizeaza acest lucru intr-un mod in care sa iti implinesti si scopul.

Scopul tuturor este creat/ dat/ inspirat in mod divin. Un mod simplu de a crea o viata care sa functioneze si pe care sa o adori este sa gasesti si sa urmezi scopul pe care il ai deja. Este unul perfect pentru ca este creat de adevaratul eu, eul divin sau eul superior.

Toata aceasta vorbarie despre scop are de-a face cu tine slab si sanatos pentru tot restul vietii pentru ca eu cred este scopul oricui, daca nu chiar dreptul divin ca oricine sa fie frumos, suplu si sanatos. Cred ca daca recunosti cu adevarat frumusetea interioara si ii permiti sa iasa afara, vei fi facut un pas important in misiunea de a fi sanatos si tonic.

Daca a fi sanatos si suplu nu este in concordanta cu scopul tau, mai ramane un singur lucru de facut pentru ca acesta sa fie scopul tau. Realizeaza ca esti creatorul propriei sanatati. Esti stapanul greutatii tale. Esti responsabil pentru experienta ta de viata. Nimeni altcineva nu va veni sa asambleze bucatile, sa iti dea o pastila magica sau sa poata face orice pentru a te ajuta sa ai o viata sanatoasa, in care sa ai tonic si silueta. Tu esti cel care creeaza propriul eu, cel pe care il doresti, asa ca este timpul sa te apuci sa creezi.

Deasemenea trebuie sa ai incredere ca esti in forma si sanatos dupa cum am discutat mai devreme. Pentru mine increderea este diferita de credinta. O credinta este ceva ce tu creezi, fie constient, fie subconstient. Increderea este ceva ce ai. Tot ceea ce trebuie sa faci pentru a avea incredere este sa alegi sa ai incredere.

Asa sta treaba. Imagineaza-ti ca cineva sta exact alaturi de tine si are mai multa incredere decat ti-ar trebui tie vreodata. Aceasta persoana este gata oricand sa iti dea incredere daca tu esti gata sa o primesti. Asa arata Increderea pentru mine. Pur si simplu stii, ai incredere ca ceva se intampla. Nu numai ca se va intampla, sau ca poate sa se intample, dar deja se intampla. Si uneori numai timpul este cel care trebuie sa treaca pentru a dezvalui acel lucru. Acest lucru este pentru mine increderea. Este atunci cand stii ca trebuie sa te intelegi cu orice vrei sa creezi. Fara incredere, este mult mai putin probabil ca iti poti atinge scopul.

Cum sa faci declaratii cu voce tare

Exista o putere in a face declaratii cu voce tare. O MARE putere. Mai ales atunci cand declaratiile sunt precedate de cuvintele “EU SUNT”. Cred ca aceste doua cuvinte sunt cele mai puternice cuvinte din lume. Orice urmeaza dupa aceste doua cuvinte este o declaratie directa a mintii subconstiente asupra a ceea ce este de facut si de gasit. Atunci cand Tu spui ca esti gras, exact acest lucru ii spui subconstientului. Ca esti gras.

Problema este ca majoritatea oamenilor cred ca descriu lumea exterioara prin cuvintele pe care le folosesc. Cand de fapt creezi o lume in jurul tau prin cuvintele pe care le alegi. Aceasta nu este o afirmatie total adevarata. Vezi tu, gandurile tale despre lume o fac sa fie asa cum e. Si cuvintele pe

care le folosesti pentru a “crea” lumea exterioara sunt reprezentari ale gandurilor. Iar gandurile iti creeaza cu adevarat lumea, nu o descriu.

Lasa-ma sa iti dau un exemplu.

Sunt 10 martori directi ai unui accident. Cate povesti diferite vei auzi despre ce s-a intamplat? Corect, 10. Nu descriu ei ce s-a intamplat, ci creeaza intamplarea.
Daca doi oameni au o relatie si se despart, cate povesti ale despartirii vor exista? Cel putin doua, poate si mai multe. Oamenii creeaza ce s-a intamplat, nu numai ca descriu acest fapt.

Perceptiile tale despre ce s-a intamplat sunt perceptii proprii.
Asa ca atunci cand declari ceva cu voce tare, iti programezi subconstientul si creezi realitatea din jurul tau. Daca spui lucruri ca “sunt gras”, “sunt supraponderal”, “sunt urat”, “nu pot sa slabesc” si orice alt lucru negativ pe care il spun de obicei oamenii, nu descrii ci creezi lumea din jur. Atat in perceptia a ceea ce se intampla care este diferit de evenimentul in sine cat si in dictarea a ceea ce vrei sa gasesti in subconstient pe viitor.

De aceeea este atat de important sa spui doar ceea ce doresti sa se intample in viata ta. Sa realizezi ca nu descrii, ci creezi.

Creeaza-ti declaratiile (si orice altceva) la modul pozitiv. Nu poti sa slabesti. Deoarece daca te concentrezi asupra scaderii in greutate, la ce te concentrezi ca referinta? La faptul ca esti supraponderal. Nu poti sa nu fii gras, pentru ca te concentrezi asupra grasimii pe care nu o doresti.

Ceea ce ne conduce spre una dintre cele mai mari probleme ale fenomenului curelor de slabire si a scaderii in greutate. Daca slabesti, care este aspectul asupra caruia se concentreaza subconstientul? Trebuie sa se concentreze asupra, sa creeze si sa gaseasca (cu SAR) faptul ca esti supraponderal. Pentru ca faptul ca esti supraponderal este comparatia si lucrul pe care te concentrezi.

Cat timp oamenii se concentreaza pe pierderea in greutate si pe dieta, se va produce o autoprogramare a SARului intern si a subconstientului pentru a aduce oamenii la loc in starea de obezitate. Pana cand nu schimbi cadrul intern, nu vei putea sa ramai tot timpul slab si sanatos. Si daca esti constient de acest cadru intern care este localizat in creier, ai facut deja un pas important in a-l schimba. Apoi atunci cand faci procesul de reprogamare – vizualizari, declarari, tratamente, directionare a energiei si repetitii – iti resetezi mecanismul intern catre a fi slab si sanatos.

Creza-ti declaratii pozitive. Toate se refera la ceea ce esti acum. EU SUNT sanatos, EU SUNT in forma, EU SUNT suplu, EU SUNT tonic, EU SUNT… oricum te vezi. Creeaza-ti declaratiile pe baza lucrurilor de care ai nevoie. Acest lucru va fi o diferenta pentru tine. Nu pune negatii in declaratii. Daca spun sa nu te gandesti la porci zburatori, la ce te gandesti? La porci zburatori;. Daca vei avea declaratii de genul “EU nu SUNT gras” ghici pe care parte a declaratiei se va concentra subconstientul? Pe “gras”. Trebuie sa faci declaratii pozitive.
Daca vrei cu adevarat ca aceste declaratii sa aiba impact asupra vietii tale, canta-le. Canta-ti declaratiile cu voce tare, chiar daca esti cea mai afoana persoana din lume. Daca vei canta, vei investi o cantitate enorma de energie in declaratii. Canta-le pe ce melodie vrei, inventeaza una, sau gaseste una care iti place. Voi vorbi despre importanta de a investi energie in lucrul pe care te concentrezi mai taziu.

Se poate sa ai nevoie de aceste declaratii pentru ca nu crezi ca meriti sa fii slab, sau folosesti greutatea ca pe o protectie si ai nevoie de declaratii pentru a fi in siguranta si slab. Sau greutatea iti aduce un alt beneficiu despre care trebuie sa creezi declaratii. Fa declaratiile necesare si rosteste-le. Acest lucru le face declaratii.

Sumar: Pentru a fi slab si sanatos, ai incredere in faptul ca acest lucru este real si tine minte ca acesta este parte a scopului tau de viata de a fi astfel. Creeaza declaratii la pozitiv cu “EU SUNT” si spune-le cu voce tare, chiar canta-le pentru mai multa putere.

Capitolul 21 – Urmeaza-ti Inteligenta Interioara

Acesta este capitolul pe care il consider cel mai important din toata cartea.

Te rog sa citesti acest capitol de mai multe ori. Reciteste capitolul si vei incepe sa intelegi de unde vin multe dintre informatiile cuprinse in aceasta carte. Orice altceva din aceasta carte este grozav la a te ajuta sa iti schimbi modul de a gandi si sa devii persoana care trebuie sa fii si sa obtii ceea ce vrei. Acest capitol insa va depasi cu usurinta tot restul cartii la un loc, nu din punct de vedere al intelegerii intelectuale, ci printr-un mod experimental, fizic, cu adevarat diferit, in felul *vietii tale*.

Nu vei pricepe o mare parte din intelepciunea profunda a acestui capitol. Ceea ce vei obtine din aplicarea elementelor acestui capitol este o mai buna intelegere si o intelepciune mai profunda pentru totdeauna. Atunci cand iti vei schimba modul de a gandi prin acest capitol, si vei exprima noul tau mod de a fi, lumea va prinde viata pentru tine.

Vreau sa iti impartasesc o experienta mica, dar extrem de profunda. Este sub forma unei intrebari si a unei experiente pe care majoritatea se poate baza. Treci prin viata si iti dai seama ce trebuie sa faci. Ai cantarit toate argumentele pro si contra, si stii ceea ce trebuie facut. Ai facut acest lucru cu mintea si gandirea ta. Apoi esti pe cale de a face ceea ce te-ai decis sa faci si ai aceasta cunoastere sau sentiment de a face orice altceva. Unii oameni numesc acest lucru intuitie, sau un al saselea simt, ceea ce este diferit fata de emotii. Dar ai aceasta cunoastere ce nu pare sa aiba vreun sens pe baza informatiilor pe care le detii, asa ca te hotarasti sa pornesti dupa cum ai decis la inceput. Apoi privesti in urma si ce faci? Te gandesti ca ai vrea sa-ti fi urmat al saselea simt. Sa iti fi ascultat intuitia.

Ai urmat ceea ce facea logica mintii tale, dar ai vrea sa fi ascultat intelepciunea interioara care te indemna sa faci altceva. Si, privind in urma, realizezi ca intelepciunea interioara avea dreptate. Ar fi fost mai bine sa faci ceea ce iti spunea intelepciunea interioara sa faci desi la acel

moment nu avea nici un sens, desi la acel moment nu parea prea adecvat sa iti urmezi intelepciunea interioara.
De cate ori ai facut acest lucru? De cate ori “te-ai dat cu capul de pragul usii” pentru ca nu ai ascultat aceasta intelepciune? Daca esti precum majoritatea oamenilor, de prea multe ori ca sa mai numaram. Sau cel putin deseori. Ai avut cunoasterea pentru a face ceva diferit. Nu ai ascultat si ai facut ceea ce parea logic pentru mintea ta, si apoi ai privit in urma si ai regretat acest lucru.

Nu este o noutate; majoritatea oamenilor stiu acest lucru. Isi spun acest lucru lor insisi de cate ori o fac. *De ce am facut iar acest lucru? Stiam eu mai bine.* Si apoi, intr-un moment din viitor repeta gresala. Desi stiu ca acest lucru a fost unul pe care mai demult l-au regretat.

Ai facut vreodata urmatorul lucru? Este opusul scenariului de mai sus. De cate ori ai cantarit argumentele pro si contra, te-ai hotarat pentru ceea ce ai crezut tu ca e mai bine, deoarece asa iti spunea intuitia, aveai un presentiment, urmai al saselea simt, si totusi credeai ca ar trebui sa fi facut altceva. Apoi ti-ai urmat cunoasterea interioara. Si cand ai privit in urma, ai fost tare fericit ca ai facut asa. Nu stiai in acel moment de ce, dar in cele din urma lucrurile s-au dovedit cu mult mai bune decat daca ai fi luat decizia originala. Aceasta ”cunoastere” pe care o ai este corecta de cateva ori, de mai multe ori, poate de cele mai multe ori pentru unii dintre voi.

Am o alta intrebare pentru tine pe care majoritatea oamenilor nu o pun, nici macar nu se gandesc la ea.

Aceasta intrebare, atunci cand iti amintesti raspunsul, va fi diferita pentru tine din punct de vedere al fiintei care esti. Raspunsul te va ajuta sa asculti cu adevarat cunoasterea interioara in situatii de care te lovesti in viitor.

Adevarata intrebare foloseste acelasi scenariu ca mai sus, cu un rezultat diferit. Sunt sigur ca nu ai facut acest lucru NICIODATA. De cate ori ai cantarit argumentele pro si contra si ai decis despre ceea ce vrei sa faci, si apoi ai avut un sentiment despre ceva diferit. Ai ascultat inteligenta interioara si ai urmata. Ai facut ceea ce te-a ghidat sa faci aceasta inteligenta. Si apoi ai privit in urma si ai dorit sa nu o fi facut. Ti-ai dorit sa iti fi ascultat mintea, procestul de gandire initial. Ai facut vreodata acest lucru? Macar o data, o singura data in viata, ti-ai ascultat inteligenta interioara mai presus de ceea ce gandeai si apoi ai regretat? Sunt sigur ca nu.

Acum, iata ceva cu adevarat interesant. **Ai ascultat deseori mai degraba mintea decat inteligenta interioara si ai regretat. Ai ascultat**

inteligenta interioara si ai fost foarte fericit. Si nu ai ascultat NICIODATA inteligenta interioara si ai regretat acest lucru. Ce vrei mai mult decat aceste lucruri?

Atunci cand am realizat acest lucru, a devenit destul de usor pentru mine sa am incredere in inteligenta interioara si sa fac ceea ce imi spune aceasta sa fac, chiar si atunci cand nu parea intotdeauna logic. Deasemenea mi-a intrat in obicei sa imi intreb inteligenta interioara ce sa fac, si sa o ascult nu numai atunci cand imi trimitea cele mai clare semnale.

Vreau sa subliniez o diferenta aici. **Exista o diferenta intre emotii si inteligenta interioara.** Emotiile sunt lucruri pe care le simti, cum ar fi supararea, mania, bucuria, fericirea, suferinta etc. Nu sunt lucruri pe care le simti, sentimente pure ale unei experiente ce poate fi dorita. Acestea sunt emotii. Emotiile se intampla ca raspuns la gandurile si experientele tale de viata.

Cunoasterea interioara este diferita de emotii. Poti sa accesezi si singur aceasta cunoastere interioara. Nimeni nu poate sa ti-o rapeasca. Este intotdeauna acolo cand o vrei. Cand iti intrebi inteligenta interioara ce sa faci, iti face viata atat de incredibil de simpla. Toate acele decizii cu adevarat greu de luat in viata au disparut. Toate deciziile pe care le iei acum sunt simple.

Imagineaza-ti pentru un moment ca treci prin viata si trebuie sa iei o decizie, o alegere despre ce sa faci intr-o anume situatie. In trecut, aceasta ar fi fost o decizie cu adevarat greu de luat, si ar fi trebuit sa consumi multa energie mintala pentru a te gandi la ea. Decizia ar fi luat cateva zile din viata ta pentru a te putea hotari ce sa faci. Dar acum, de data aceasta, iei decizia in cateva ore si este cea mai buna decizie. Ai incredere in decizia ta si de aceea este mai usor sa te hotarasti, pe cand in trecut ai fi fost ingrijorat si te-ai fi gandit la aceasta decizie chiar si dupa ce ai fi luat-o.

Imagineaza-ti ca toate deciziile pe care le iei in viata sunt usoare. Ai fi mai calm. Ai avea mai mult timp. Ai fi mai putin stresat. Deoarece toate deciziile grele ce trebuie facute nu ar mai fi grele. Aceasta este o privire asupra a ceea ce iti va oferi acest capitol.

In caz ca ai ratat ideea, numesc acest lucru inteligenta interioara, cunoasterea a ceea ce este bine pentru tine, bazata pe orice din univers, nu doar pe intelectul limitat.

Din tot ceea ce este de stiut despre tot ceea ce se intampla, si se va intampla si se poate intampla pe aceasta planeta, cat poate un individ sa stie? Din tot ceea ce poate fi cunoscut, cat stii tu? Mai putin de 1% spun eu.

Acum imagineaza-ti ca trebuie sa iti calculezi impozitele. Si contabilul ti-a spus ca stie mai putin de 1% din legea taxelor si din situatia ta. Ce ai face? Te-ai duce in alta parte sa ti se calculeze impozitele. Daca ar fi sa iti alegi un ghid in viata si acea persoana ar stii mai putin de 1% despre situatia ta, ai face ceea ce te indeamna aceasta?

Ei bine, prietene, acea persoana esti tu. **Tocmai ai admis ca stii mai putin de 1% din tot ceea ce este de stiut despre ceea ce se intampla in lume. Si totusi te bazezi pe aceasta cunoastere limitata pentru a face alegerile pe care trebuie sa le faci in viata**. Ceri sfaturi unei persoane care cunoaste mai putin de 1% din situatie, si asculti aceste recomandari. Asta este ceea ce faci.

Pana acum, aceasta era cea mai buna optiune. Pana acum, daca iti ascultai mintea si gandurile si cunoasterea limitata a ceea ce stiai, asta era cea mai buna optiune. Era ceea ce stiai mai bine sa faci.

Acum iti ofer o alta optiune, o alegere despre care poate ca nici macar nu stiai ca exista. Este alegerea de a-ti asculta inteligenta interioara. Aceasta inteligenta este cunoasterea care vine din interiorul tau, care vine din ceva mai maret decat tine, care vine din ceva care cunoaste mult mai mult de 1% din ceea ce se intampla. Aceasta cunoastere interioara stie 100% ceea ce se intampla.

Psihologul Carl Jung a numit acest lucru Subconstientul Colectiv. A descris acest loc ca pe un fond comun al gandurilor si ideilor. Este ca si cum ai pune cunoasterea unei persoane in acest “subconstient colectiv” si subconstientul acelei persoane ar avea acces la aceea informatie. Acest subconstient colectiv este cel pe care mintea ta subconstienta il foloseste pentru a ajuta corpul sa supravietuiasca.

Cunoasterea interioara este cea care vine prin creierul inimii. Aceasta intelepciune interioara este similara cu mintea ne-constienta, prin faptul ca stie tot ceea ce trebuie cunoscut despre cum sa faci corpul si mintea sa functioneze. Are acces la “schema perfecta a inimii” daca vrei sa o spunem asa. Aceasta este intelepciunea care te-a creat dintr-un ovul si un spermatozoid. Aceasta cunoastere interioara este deasemenea conectata

cu Creatorul tau. Este unul dintre modurile in care universul (Dumnezeu) poate comunica cu tine.
Unii dintre voi este posibil sa isi spuna in sinea lor: *Care este aceasta inteligenta interioara despre care vorbeste? Nu am nici macar vreun presentiment, ce sa mai vorbim de intuitie. Cum pot sa obtin aceste lucruri? Cum pot sa dezvolt aceasta inteligenta interioara pentru a fi clara, de incredere si cum sa am mai multa incredere in ea?* O sa iti spun cateva lucruri care sa te invete cum.

Strada cu doua benzi
Comunicarea cu inteligenta interioara este ca o strada cu doua benzi. Inteligenta interioara este ceva ce urmezi pentru ca ai un sfarsit in minte. Este scopul tau. **Inteligenta interioara nu este fixata pe cum sa iti aduca implinirea scopului.** Ceea ce inseamna ca este disponibila pentru a primi directii din partea ta pe ce cale sa mearga.

Subconstienul tau reprezinta 98% din intreaga capacitate a creierului.
In ultimele cateva lectii am invatat cum sa iti folosesti constientul pentru a crea in mod activ directii pe care sa le urmeze subconstientul.
Inteligenta interioara este de circa 986.743 de ori mai puternica decat subconstientul. Motivul este acela ca inteligenta interioara are acces direct la puterile infinite ale universului pentru a produce rezultate. Unii oameni numesc acest lucru un eu superior, prezenta divina, management interior, intelepciune inascuta sau gazda. Ideea principala insa este ca exista o putere in univers care te-a creat pe tine si orice altceva. Si apoi daca vei avea aceasta putere de partea ta prin crearea a ceea ce vrei, acest lucru va fi usor, aproape ca nu se va depune nici un efort.

Inteligenta interioara este conexiunea ta la aceasta putere si este ca si subconstientul in modul in care primeste pur si simplu ordine si face dupa cum i s-a spus. Inteligenta ta interioara primeste toate aceste ordine ca si subconstientul, daca nu ii ceri altceva. Ceea ce inseamna acest lucru este ca de cate ori ai un gand, vezi o imagine, iti spui ceva in sinea ta etc. etc. inteligenta interioara asculta si urmeaza directiile.

Acum opreste-te si gandeste-te un moment, de cate ori pe zi te gandesti la ceva, spui ceva, fie in sinea ta, fie cu voce tare sau iti inchipui ceva ce nu vrei? Inteligenta interioara este coplesita de toate aceste mesaje contradictorii pe care le primeste. De aceea ii este atat de dificil sa produca rezultate pentru tine. Atunci cand ai doar ganduri pentru acelasi scop, inteligenta ta stie foarte clar cum sa se comporte si in ce directie.

De aceea atunci cand lucrezi cu ea, cand iti antrenezi mintea, cand te concentrezi si esti constient incepi sa ai rezultate. Inteligenta interioara se va insanatosi in sfarsit, dupa atatea ore si zile in care i-a fost spus acelasi lucru, cu multe elemente amestecate. Inteligenta ta interioara functioneaza si cred ca acest lucru este cel pe care il vrei cu adevarat. Apoi incepe sa comunice cu puterile universale pentru a te ajuta sa iti indeplinesti cererea. Acum sunt pe cale de a impartasi cu tine un truc uimitor ce iti va grabi exponential rezultatele oricarui lucru pe care ti l-am impartasit in celelalte lectii. Esti pregatit?

Poti sa iti inveti inteligenta interioara ce sa faca si de ce sa nu asculte. De exemplu: i-am spus inteligentei interioare ca de cate ori fac o pauza si spun “EU SUNT” sau “inteligenta interioara” – orice urmeaza imediat acestor cuvinte sunt lucruri pe care vreau sa le ia in seama pana cand spun “Multumesc”. Toate celelalte ganduri ale mele, idei, imagini, cuvinte etc. poate sa le ignore. Astfel nu trebuie sa pierd luni sau chiar ani incercand sa imi invat gandurile sa fie concentrate doar pe ceea ce vreau inainte de a incepe sa vad rezultatele.

Pasul de actiune: Creeaza un semnal pentru inteligenta ta interioara (poate sa fie chiar si semnalul meu) si spune-i acesteia sa fie atenta doar la ceea ce urmeaza dupa acel semnal si sa urmeze acel lucru. Apoi foloseste acest semnal pentru a-i da de stire inteligentei interioare care sunt lucrurile la care ai nevoie de ajutor.

Atunci cand faci acest lucru, vei imbunatati enorm rezultatele in orice zona a vietii in care ii ceri inteligentei interiore sa te ajute.

Exista un unic secret pentru toate aceste lucruri.
Inteligenta interioara proceseaza cererile prin “filtrul” scopului tau. Oricare ati hotarat tu si inteligenta ta interioara ca este scopul (fie ca l-ai ales constient sau nu). Daca cererea ta se aliniaza cu indeplinirea scopului, esti un norocos si vei obtine rezultate cu efort minim. Daca cererea ta nu este in concordanta cu scopul de viata, toata lupta, efortul si munca pe care ti le poti imagina nu vor produce rezultate durabile.

Tu si inteligenta interioara creati scopul. Si majoritatea oamenilor fac acest lucru in mod inconstient. Ceea ce inseamna ca daca vrei ceva diferit, poti sa iti creezi acum un nou scop in mod constient. Inteligenta interioara are drept de veto absolut asupra noului scop. Ceea ce inseamna ca daca vei crea un scop care nu-i place inteligentei interioare, aceasta nu il va accepta.

Comunicarea cu inteligenta interioara este ca un drum cu doua benzi. Cand ceri un nou scop, daca esti atent, vei primi un semnal, un semn, o constientizare sau un fel de a fi anuntat ca noul scop a fost sau nu a fost aprobat. Poti chiar sa ceri un semn atat de mare incat vei stii mai presus de orice dubiu daca noul scop a primit aprobarea. Daca nu, poti sa intrebi daca ideea poate fi schimbata, daca o parte din ea trebuie sa fie schimbata, daca este ceva ce trebuie sa inveti si sa stii pentru a fi acceptat, daca exista o acceptare conditionata sau daca trebuie sa renunti cu totul la scop si sa mergi intr-o directie diferita.

Iti creezi noul scop cu o declaratie care incepe cu “EU SUNT”. Din momentul in care ai primit aprobarea, poti sa incepi sa lucrezi. Spune declaratiile cu voce tare de mai multe ori pentru a putea sa faci cu adevarat scopul sa se schimbe si subconstientul sa accepte noul scop.
Un mic indiciu, a face bani nu va fi aproape niciodata parte a scopului tau. Dar daca faci bani intr-un mod in care iti implinesti scopul, poti sa faci cat de multi bani vrei.

Deseori cand scopul cuiva ii sta in drumul spre sanatate si suplete, se intampla pentru ca este ceva ce trebuie invatat sau constientizat si inteligenta interioara foloseste greutatea suplimentara ca un mod de a se asigura ca primesti ceea ce ea incearca sa iti transmita.

Semnalele despre care am vorbit atunci cand iti lasi inteligenta interioara sa constientizeze de momentul in care vrei ca ea sa asculte pot fi si acestea vazute intr-o lumina diferita. Pentru unii semnalul este acelasi lucru ca o rugaciune. Daca o faci intr-un mod structurat, creezi un semnal spre inteligenta interioara (Duhul Sfant) eliberand puterile nelimitate ale universului (Dumnezeu) pentru ca tu sa poti sa primesti ceea ce vrei. Cand incepi prin a spune “Dumnezeu” si sfarsesti cu “Amin”, acesta este codul care ii spune inteligentei interioare sa iti acorde atentie. Si cand esti constient ca faci acest lucru si ii spui inteligentei interioare ca acesta este semnalul, vei avea rezultate si mai mari.

Inteligenta interioara nu este o experienta ce raspunde la mediu sau la gandurile noastre. Este ceva ce se intampla inaintea gandurilor si experientelor noastre. Inteligenta interioara poate sa “vorbeasca” oamenilor in diverse feluri.

Unul dintre modurile in care inteligenta interioara poate sa vorbeasca este ca atunci cand stii ca esti satul si nu trebuie sa mai mananci. Un alt mod in care iti vorbeste inteligenta interioara este prin simptome, dar le ai doar daca nu asculti mai devreme inteligenta interioara.

Pentru mine, inteligenta interioara este doar atat, o inteligenta. Si este o senzatie pe care o simt in jurul inimii. Nu pot sa o numesc sentiment. Se simte ca si cum cineva imi tine inima in maini si imi misca inima in diverse feluri. Diferitele miscari imi aduc aduc raspunsul de da sau nu, dar si diversele nuante dintre aceste doua raspunsuri. Pentru altii, acesta este al saselea simt. Stiu pur si simplu.

Poti deasemenea sa iti intrebi inteligenta interioara ce semn iti da. Un fel de ”daca-acum-simt-o-lovitura-in-fund-aceasta-este-cu-siguranta-un-raspuns-de-la-inteligenta-interioara”. Tot ceea ce trebuie sa faci e sa ii ceri inteligentei interioare sa iti dea acest semn.

Pasul de actiune: Acesta este un alt mod in care poti sa lucrezi cu inteligenta interioara si sa deschizi liniile de comunicatie cu aceasta.
Concentreza-te asupra inimii. Chiar acum, muta-ti constientizarea pe inima. Simte modul in care inima ta se simte chiar acum. Indreapta-ti atentia spre un moment in care ai simtit o mare dragoste, in care te-ai simtit liber si deschis, spre momentul care ti-a adus cea mai mare bucurie. Intelegi? Daca nu, opreste-te un moment pentru a-ti aminti de acele clipe. De fapt, readu acel moment in prezent. Cand ai atentia concentrata pe acel moment, simte ceea ce simte inima ta chiar acum. Aceasta este inteligenta interioara care iti vorbeste, inteligenta interioara care iti capteaza atentia pentru a-ti spune “da”.

Acum gandeste-te la altceva. Si apoi concentreaza-te pe inima si incearca sa vezi cum se simte. Este inteligenta interioara care iti spune “nu”.
Astfel poate sa comunice cu tine inteligenta interioara. Nu te ingrijora daca nu esti 100% sigur de diferenta chiar acum. Cu cat asculti sau incerci sa asculti mai mult inteligenta interioara, cu atat mai puternic si clar va fi raspunsul, ca si atunci cand cu cat iti folosesti mai mult muschii, cu atat acestia se dezvolta mai mult. Sunt deasemenea si alte moduri in care inteligenta interioara poate comunica cu tine.

Inteligenta interioara poate sa iti vorbeasca mai mult decat prin da si nu. Poate sa iti spuna idei si ganduri, pentru ca este conectata direct la creierului inimii si la creierul tau.

Pasul de actiune: Cand primesti un semn al cunoasterii de la inteligenta interioara, ACTIONEAZA. Actioneaza imendiat. Nu ezita. Urmeaza si fa ceea ce te indeamna inteligenta interioara.

Cand spun “intreaba”, vreau sa spun ca poti sa intrebi orice. Intreaba despre decizia pe care trebuie sa o iei. Intreaba despre ceea ce trebuie sa

faci. Poti sa intrebi despre noi suplimente sau o modalitate de vindecare. Poti sa intrebi ce mancare sa cumperi de la alimentara sau ce sa comanzi la restaurant. Poti sa intrebi despre orice alegere sau decizie trebuie sa faci. Intreaba orice. Poti sa intrebi chiar si despre lucrurile despre care nu credeai ca ar fi ceva de intrebat. Apoi actioneaza conform lucrurilor pe care ti le spune inteligenta interioara.

Pentru a mai face inca un pas, permite-i inteligentei interioare sa iti vorbeasca oricand vrea. Fii deschis pentru ceea ce are de spus inteligenta interioara. Aminteste-ti de mai devreme, de momentul in care iti aminteai de clipele pline de dragoste. Acest lucru il va face inteligenta interioara atunci cand va vrea sa vorbeasca cu tine. Asculta la ceea ce are de spus si comporta-te in consecinta. Actioneaza imediat conform a ceea ce are de spus.

Atunci cand te simti stresat sau cand ai probleme cu luarea unei decizii, sau ori de cate ori experimentezi orice altceva decat pace si libertate, este un moment foarte bun pentru a oferi o atentie deosebita inteligentei interioare si a cere sfaturi.

Daca mergi pe mana inteligentei interioare, vei avea 100% incredere in fiecare decizie pe care o vei lua, in orice vei face si orice directie vei urma. Se poate sa nu aiba logica acest lucru pentru moment, dar vei fi sigur ca este in regula. Aceasta inteligenta interioara te va ajuta sa stii ce sa faci cu orice informatie noua care iti iese in cale. Aceasta inteligenta interioara este cea care iti va spune mereu ce este mai bine pentru tine si familia ta. Aceasta inteligenta interioara iti va spune intotdeauna ce este bine pentru tine.

Aceasta inteligenta interioara este cheia catre taramul interior. Urmeaza-ti inteligenta interioara si ea niciodata nu te va lasa sa te ratacesti. Urmeaza-ti inteligenta interioara si vei fi impacat si liber in orice moment. Urmeaza aceasta inteligenta interioara si vei fi sanatos si suplu.

Sumar: Inteligenta interioara este mult mai puternica decat iti imaginezi. Foloseste-o si da-i ascultare. Exista o strada cu doua benzi a comunicarii dintre tine si inteligenta interioara. Poate sa iti transmita semne si semnale in orice fel ii ceri sa o faca. Poti sa ii spui ce vrei si chiar si cand sa asculte la ceea ce ii spui. Foloseste semnalele pe care le-ai creat pentru a-i permite inteligentei interioare sa stie cand ii vorbesti si vrei sa te asculte si cand poate sa ignore orice iti trece prin minte.
Asigura-te ca esti in conformitate cu scopul tau si al inteligentei tale interioare, altfel iti va foarte greu.

Capitolul 22 – Trebuie sa iti cunosti tinta si indeplinirea scopului

Poti sa iti fixezi toate scopurile pe care le vrei, dar pana nu vei ajunge in zona din care provine 98% din putere, in subconstient, efortul tau va fi inutil. De aceea sunt atat de multi oameni care iau mereu hotarari de Anul Nou pe care nu le urmeaza niciodata. De ce atat de multi oameni spun ca vor renunta la un lucru sau altul si nu renunta niciodata? Sau daca renunta, “se pierd pe parcurs” si se reapuca de vechiul obicei prost.

Ceea ce gandeste si concentreaza constientul va fi acceptat de subconstient. Asa ca trebuie sa creezi sisteme, structuri si moduri de a intari si a te concentra pe ceea ce vrei pentru ca subconstientul sa iti poata oferi acel lucru.

Iata cum poti sa iti atingi cu adevarat scopurile. Folosind puterea de 98% a subconstientului in folosul tau in loc sa te multumesti doar cu cei 2% ai constientului.

O intrebare pentru tine

Imagineaza-ti din nou ca ai o sageata si un arc. Este real, tangibil si se afla chiar acum in mainile tale. Poti sa il vezi si sa il simti. Iata-l. Acum, iata si tinta. Stiu care este, este o anume tinta, si NU o sa iti spun eu care este. OK, da-i drumul, tinteste si trimite sageata direct la tinta. Hai, trage!

Ai lovit tinta? Nu ai nici o idee daca ai lovit sau nu tinta. Nu stii care este tinta. Care sunt snsele sa lovesti o tinta pe care nu o cunosti? Mici pana la inexistente. Daca nu cunosti care este tinta, daca tinta poate fi orice, va fi foarte greu sa lovesti acea tinta.
Trebui sa iti cunosti tinta daca te astepti s o lovesti. Daca nu ai nici un interes in a obtine ceea ce vrei, atunci cunoasterea tintei nu este importanta.

Multi dintre noi, probabil ca si tu, vor lucrul acela numit sanatate, insa nu au nici o idee cum poate arata acest daca l-ar avea. Suntem in cautarea unui lucru incert, dar nu ne-am gandit niciodata sa privim asa problema. Nu ne-am gandit niciodata despre cum ar fi sa ai sanatate, cum ar fi lumea noastra.

Acum este timpul sa faci acest lucru. **Da-ti seama care este tinta in functie de cata sanatate vrei.** Poti sa alegi tinta mea de sanatate, poti sa inventezi propria ta tinta. Daca alegi tinta mea, restul capitolului va fi cu adevarat usor. Daca vrei sa iti creezi propria tinta, sunt cateva lucruri care se cer facute in primul rand. Pentru a le face, trebuie sa facem munca de baza, sa cream fundatia pentru ca tu sa iti poti da seama ce vrei. Poti si sa folosesti aceste recomandari pentru a crea tinte in alte zone ale vietii.

In primul rand nu exista un raspuns corect. Nu exista un singur fel in care sa fie toata lumea. Nu exista nici macar o tinta pe care trebuie sa o pastrezi intotdeauna. Frumusetea crearii unei tinte pentru sanatate exista. Trebuie sa o descoperi. Ajungi sa o creezi dupa cum vrei sa arate. Poti sa creezi ce vrei si sa schimbi acel lucru mai tarziu. Poti sa creezi ceva diferit. Poti sa ai ce vrei ca tinta. Asa ca atunci cand treci prin acest lucru, nu te teme sa ai dreptate. Concentreza-te pe a merge oriunde vrei, pentru ca poti intotdeauna sa te razgandesi.

Cand iti creezi orice tinta a sanatatii vrei, sunt cateva linii de ghidare ce ar trebui urmate pentru usurarea intregului proces. Creezi o imagine, un rezultat al cum ar arata totul odata ce ai atins tinta, cum te-ai simti, cum ar fi, toate detaliile despre ce ti se va intampla atunci cand iti vei atinge tinta. Te poti gandi astfel la acest lucru: Creezi un scurt metraj sau o imagine ce reprezinta modul in care ar arata tinta ce trebuie atinsa. Vrei sa pictezi cat mai multe detalii ale acestei tinte posibil.

Da-mi voie sa iti exemplific pentru una dintre tintele mele.
Este 10 iunie 2006. Traiesc in comunicare cu centrul inimii, venerez fraza “EU SUNT”, imi urmez total inteligenta interioara, sunt sanatate. Am intalnit si traiesc cu femeia ideala si partenera de viata visata. Acum sta in pat si eu ii multumesc Creatorului pentru existenta ei.

Inteligenta mea interioara este totala si isi exprima perfectiunea. Ma indragostesc de partenera mea zilnic, si o fac si pe ea sa se indragosteasca in fiecare zi de mine. Pot sa imi simt corpul vibrand. Pot sa ma vad in oglinda aratand exact asa cum vreau sa arat. Pot sa imi simt energia; sunt plin de vitalitate.

Femeia mea ideala si cu mine ne dezvoltam relatia si suntem profund indragostiti. Pot sa ii simt mirosul ei dulce, minunat, natural; o iubesc. Pot sa ii simt pielea moale, parul, fata ei atat de dulce si matasoasa. Pot sa o simt. Pot sa ii gust buzele. Frumusetea ei minunata imi rapeste in fiecare zi respiratia.
Toata lumea zambeste fericita si castiga din aceasta situatie, interactioneaza cu noi. Acesta este un exemplu pentru unul dintre telurile mele. Stiu ca va fi exact asa cand va veni momentul.

Ceea ce folosesc cand creez aceste tinte poate fi numit per total SMARTS
SMARTS vine de la:
Simplu, **S**enzorial, **S**pecific
Masurabil si cu **M**esaj
Acum, in aceasta clipa
Realistic
Timp – impartire
Factorul **S**uras.

Cate ceva despre ceea ce inseamna toate acestea:

"**S**": simplu este exact acest lucru. Simplu. Nu complica totul, nu lungi si nu aprofunda totul. Majoritatea oamenilor ar trebui sa poata sa inteleaga ce este. Daca au un scop ce tine de un anume camp, majoritatea colegilor tai ai trebui sa fie capabili sa inteleaga tinta.

"**S**": specific. Acesta este ilustrat cel mai bine printr-un exemplu. M-am mutat de multe ori pe parcursul vietii. De fiecare data cand m-am mutat, am creat o lista a lucrurilor pe care le vreau. Si de fiecare data aparea pe lista si un semineu. Prima oara, am gasit un loc care avea tot ceea ce doream, mai putin un semineu. I-am spus acest lucru proprietarei si aceasta a ras. M-a dus in subsolul neterminat unde avea un semineu de plastic. Din acest lucru am invatat ca atunci cand ma voi muta pe viitor sa mentionez in lista ca vreau un semineu real. Am gasit un alt loc cu tot ceea ce trebuia, mai putin cu semineu. I-am spus acest lucru si mi-a spus ca exista un semineu, doar ca este ingropat in perete. In urmatorul loc, am trecut pe lista un semineu adevarat si functionabil. Am gasit asa ceva, dar proprietarul nu m-a lasat sa folosesc semineul. Asa ca am trecut pe lista "un semineu functionabil pe care sa il pot folosi". Si urmatoarea data l-am gasit. Trebuie sa fii specific.

M: masurabil. Trebuie sa existe un anume fel in care sa masori rezultatele, un mod cuantificabil prin care sa stii daca ti-ai atins scopul

M: cu mesaj. Tinta, scopul trebuie sa aiba un mesaj pentru tine. Trebuie sa fie ceva ce doresti. Daca nu reprezinta nimic pentru tine, nu va exista nici un motiv pentru care sa incerci sa iti atingi acel scop. Nu va functiona si va trebui sa cauti altceva.

A: Acum. Scrie totul la timpul prezent, ca si cum ai descrie o situatie care se intampla acum. Maine nu vine niciodata. Este ca si cum ai vedea o placuta pe care scrie “Maine bani gratis.” Te intorci a doua zi si semnul spune tot “Maine bani gratis.” Maine nu vine niciodata. Daca iti notezi scopurile de viitor, viitorul nu vine niciodata.

R: Realistic. Tinta ta trebuie sa fie credibila pentru tine. Daca nu crezi ca o poti atinge, sunt sanse sa nici nu o atingi. “Realistic” este diferit pentru fiecare dintre noi. Pentru unii, sa faci un milion de dolari intr-un an este o tinta total tangibila. Pentru altii nu este. Asigura-te ca ai o sansa realista.

T: Timp. Pune o data clara tintei tale. Pune acea data ca si cum azi ar fi data si scrie tinta ta cu acea data. Este la fel ca si la “Acum”, doar ca de data asta ai o data exacta.

S: Factorul Suras. Asigura-te in in imaginea scopului tau ca surazi si esti fericit, ca scopul tau asigura fericirea. Iata un exemplu pentru acest lucru: Ai ca scop sa ajungi in Italia in cinci ani, dar nu ai factorul zambet. Prinzi o forma rara de cancer al carui tratament se gaseste doar in Italia si trebuie sa zbori acolo pentru tratament. Nu acesta este lucrul pe care il vrei.

Asigura-te ca nu ai negatii in scopul tau. Nu este bine sa spui ceva de genul “Fara durere” pentru ca trebuie sa iti amintesti ceea ce vei obtine. Asa ca daca te concentrezi pe “nu durere”, “durere” este lucrul pe care te concentrezi. Daca vrei ceva sau altceva, tinta ta trebuie sa fie enuntata la pozitiv. Ca si cum daca ar disparea durerea, cum te-ai simti? S-ar putea sa te simti minunat sau sa ai o durere in alta parte. Asigura-te ca pui toate lucrurile pe care nu le vrei in felul in care ar arata totul cand ai disparea, pentru a te putea concentra pe ceea ce vrei, pentru ca asta vei primi.

Apoi trebuie sa vizionezi acest lucru si sa il ceri. Cere-i creatorului sa iti dea acest lucru. Creatorul vrea sa iti dea totul, vrea sa iti dea ceea ce vrei. Tot ceea trebuie sa faci este sa iti creezi scopul, sa il vizionezi si sa te concentrezi asupra lui. Pune in el sentimente si fa-l real.

Asa ca daca vrei tinta mea, ia-o. Daca vrei sa imi imbunatatesti tinta, fa acest lucru. Daca vrei sa o schimbi, fa astfel. Creeaza-ti insa tinta. Daca vrei sanatatea ca tinta, este minunat, creeaza-ti tinta.

Cand ai o tinta poti sa o umplii de putere intiparindu-ti imagini in subconstient.

Jurnalul
Daca vei tine un jurnal al atingerii tintei, este un alt mod de a te concentra pe primirea rezultatelor si intarirea ideilor, ca si de a upgrada software-ul din creier. Jurnalul este o idee minunata, dar nimeni nu te invata cum sa tii un jurnal si de ce. Iata un mod simplu de a trece in jurnal fiecare zi.

Pasul de actiune: Noteaza-ti cel putin cinci impliniri pe care le-ai avut azi (si in fiecare zi). Asta-i tot. Acest lucru va servi multor scopuri. Te va ajuta sa te concentrezi asupra a ceea ce vrei, ceea ce ai realizat si iti va da tie si mintii tale o sansa de a celebra gloria realizarii tale. Intarirea pozitiva este un alt lucru pe care il realizezi. Te va ajuta sa te tii in miscare si sa ramai inspirat in procesul de atingere a scopurilor.

Oamenii pot deseori sa lase micile necazuri din viata sa ii copleseasca. Uita de motivul principal pentru care fac un anumit lucru. (Dar nu si tu, tu le ai scrise si atarnate pe perete si le recapitulezi regulat, corect?)

Din punctul meu de vedere nu te ajuta sa ai un jurnal zilnic daca toate lucrurile pe care le notezi sunt negative si nu le doresti. Spre exemplu:
Am fost tare suparat aproape toata ziua. Inca mai simt durerea dupa ce m-a parasit Bob. Il iubesc atat de mult. Ma gandeam la el si un tampit mi-a taiat calea in trafic. M-am infuriat si l-am injurat. Jack a fost un mare dobitoc la birou astazi. I-am tot cerut raportul de care am nevoie si el inca nu mi l-a adus etc. etc.

Atunci cand te concentrezi pe lucrurile negative care se intampla, le vei pastra in preajma. De aceea imi place versiunea simplificata, aceea in care notezi 5 realizari in fiecare zi. Ajuta constientul si subconstientul sa ramana concentrate pe producerea rezultatelor dorite in loc de rezultate nedorite.

Sumar: Afla-ti scopurile SMARTS si trece-le prin procesul de upgradare pentru a le intari si a le putea atinge. Daca tii un jurnal in care sa iti notezi 5 dintre succese in fiecare zi vei avea un alt mod nemaipomenit de a upgrada software-ul din creierul tau.

Capitolul 23 – Mancarea si apa

Razboaiele si confuziile dietei se vor clarifica cu toate intr-o singura propozitie. Esti pregatit? Toti suntem diferiti.
Cea mai buna dieta pentru o persoana nu va fi cea mai buna dieta pentru toata lumea.

Esti diferit de toti ceilalti. Mancarea cea mai buna pentru tine nu va fi neaparat cea mai buna si pentru ceilalti. Unii oameni reactioneaza bine la carne, altii nu. Unora le este bine cu carbohidrati, altora nu. Mancarea potrivita pentru tine depinde cu adevarat de tine si de modul tau de viata.
Voi simplifica totul pentru a te ajuta sa iti dai seama ce este bine. Sunt cateva reguli generale care se aplica tuturor. Sunt cu adevarat simple. Esti pregatit?

1. **Proaspat**
2. **Pur**

Asta-i tot. Toata mancarea pe care o mananci, nu conteaza ce mananci, trebuie sa fie proaspata si pura. Asa de simplu este. Apoi, asculta-ti pur si simplu inteligenta interioara si ea iti va spune ce sa mananci pentru a manca mancare proaspata si pura.

Daca ramnesti la friptura, mananca friptura. Daca vrei legume, mananca legume. Daca vrei fructe, mananca fructe. Daca vrei nuci sau seminte, mananca nuci si seminte. Atunci cand alegerea mancarurilor se va face mereu din categoria proaspat si pur, vei manca exact ceea ce trebuie sa mananci fara sa te ingrijorezi despre carbohidrati, calorii, grasimi, colesterol sau orice altceva. Este atat de simplu!

Unul dintre cele mai comune motive pentru care oamenii nu mananca mancare sanatoasa este pentru ca este mai scumpa. Au probleme cu

justificarea banilor pe care ii cheltuie pe mancare mai buna. Iti voi arata de ce merita sa cheltuiesti mai multi bani.
Este de fapt mai scump sa cumperi mancare normala. Atunci cand mananci mancare otravita si chimicala, te costa sanatatea. Acest lucru inseamna ca nu esti la fel de productiv, ai mai putina energie, te imbolnavesti mai des si trebuie sa iti iei mai des concedii medicale, ai dispozitii proaste, nu functionezi prea bine. Cat de mult te costa acest fapt? Daca toti copiii ar sta acasa trei zile pe saptamana pentru ca se simt rau, cat te costa acest lucru? Costa mai mult decat sa cumperi mancare buna. Banii suplimentari pe care ii platesti pentru mancare sanatoasa vor sfarsi prin a te ajuta sa economisesti. Iti salveaza bani din alt domeniu al vietii tale.

Cel mai mare si bun motiv pentru care mancarea proaspata si pura merita este: Cat de mult merita ca tu sa fii fericit si sa te simti grozav tot timpul? Cat merita ca viata copiilor tai sa fie mai usoara, sa nu fie bolnavi tot timpul? Cat de multi bani ai da pentru fericirea copiilor tai? Mancarea de buna calitate imbunatateste sanatatea, si de aceea iti imbunatateste si sentimentele si dispozitiile. Nici o mancare de la fast-food nu iti da aceeasi senzatie de bine ca sanatatea si santoji-ul tau.
Restul acestui capitol despre mancare da informatii despre toate miturile, viziunile limitate, si ideile false care sunt pe lume despre mancare si diete. Cheia este sa iti amintesti de proaspat si pur si de insemnatatea acestui lucru.

Proaspat
Ce inseamna deci proaspat? **Proaspat inseamna in general nu din conserva sau cutie.** Cele mai multe lucruri care sunt ambalate in cutii sau conserve sunt vechi si moarte. Acum, lucrurile dintr-o cutie sau conserva pot fi proaspete, dar de obicei nu sunt. Chestiile inghetate pot fi oricum. Chestiile inghetate sunt de obicei mai proaspete decat cele din cutii sau conserve. Trebuie, pentru ca o mancare nu dureaza atat de mult inghetata pe cat in cutie sau conserva.

Cum stii daca mancarea din conserva, cutie sau cea inghetata este proaspata? Chiar acum nu stii acest lucru. Din nefericire majoritatea mancarii nu are o data de “nastere”. Ar trebui, dar nu are. Asa ca ce iti ramane de facut? Te asiguri ca o mare parte din mancarea ta vine din alte locuri decat cutii, conserve sau frigidere. Daca majoritatea mancarii tale are sursa proaspata, nu va trebui sa te ingrijorezi daca o cantitate mica nu va respecta aceasta regula.

Sunt doua motive majore si mii de motive minore pentru care mancarea ne-proaspata iti face rau. Cel mai mareeste deoarece mancarea proaspata

are forta de viata. Celalalt este ca mancarea veche are mai putine vitamine si substante nutritive care ii sunt necesare corpului tau pentru a face tot ceea ce face.

Care este valoarea fortei de viata a mancarii? Este un numar care, sunt primul care admit acest lucru, nu a fost masurat inca de catre stiinta sau cuantificat. Valoarea fortei de viata a mancarii este o alta forma de energie, cum ar fi caloriile. Este folosita de corp pentru procese si functii pe o baza zilnica. In sistemul traditional chinezesc exista un mod de a o masura. Il numesc gust. Gustul mancarii are o energie, o forta de viata. Valoarea energiei este convertita de corp pentru propriile nevoi energetice. Cu cat o mancare este pastrata sau procesata cu mai mult timp inainte de a o manca, cu atat mai putina forta de viata sau gust are.

Poti masura acest lucru cu usurinta. Ai mancat vreodata mazare sau castraveti sau mere sau capsuni sau zmeura din gradina? Sau orice altceva ai cules si ai mancat imediat. Nu are mereu un gust mult mai bun decat orice altceva cumparat de la magazin? Ba da. Diferenta de gust este valoarea fortei de viata, sau gustul mancarii, dupa cum il numeste sistemul traditional chinezesc.

Mancarea proaspata are mai multa energie de viata decat mancarea ne-proaspata. Aceasta energie suplimentara este folosita de corpul tau spre a face tot ceea ce face. Cu mai putina energie disponibila, corpul tau are mai putina energie. Cea mai mare parte a mancarii proaste nu are nici o valoare ca forta de viata, desi are mult gust. Acest “fals gust sau energie” te lasa fara nici o energie suplimentara.

Acesta este unul dintre motivele pentru care atunci cand cineva mananca doar mancare proasta nu are energie sa faca aproape nimic si ii e mereu foame. Lipseste energia fortei de viata pentru ca mancarea nu este proaspata.

Cu cat mancarea este pastrata mai mult, cu atat mai putine vitamine si substante nutritive contine. Multe vitamine si substante nutritive de care are nevoie corpul tau pentru a functiona dispar cu timpul. Deasemenea vei avea probleme cu incalzirea, racirea, inghetul si multe alte procese mecanice la care este supusa mancarea in zilele noastre.

Lasa-ma sa iti dau din nou exemplul meu favorit pentru a intelege de ce sunt atat de importante vitaminele si mineralele. Daca vrei sa construiesti o casa din caramida, de ce ai nevoie? Ei bine, ai nevoie de caramida si mortar, de lemn, de ferestre si usi. Ai nevoie de cateva elemente de baza pentru a construi casa. Ce-ar fi daca nu ai avea caramizi, mortar, ferestre

sau usi? Cat de bine crezi ca va functiona casa dupa ce ai terminat cu incercarea de a o construi? Nu prea bine.

Vitaminele, mineralele si substantele nutritive sunt precum caramizile, mortarul, ferestrele, usile, lemnul casei. Sunt parti ale corpului folosite pentru a te construi. Daca nu ii oferi corpului tau acele eleminte de constructie esentiale, lucrurile din corpul tau nu vor functiona foarte bine.

Daca incerci sa substitui cu imitatii iefitine si nu la fel de bune, daca incerci sa construiesti o casa dintr-o gramada de pietre, casa nu va fi la fel de buna. Daca incerci sa folosesti ferestre vechi casa nu va functiona prea bine. Daca folosesti lemn mancat de carii, casa nu va fi functionala.

Acelasi lucru este valabil si in cazul corpului tau. Poti sa ai surse bune de vitamine si minerale, sau poti sa ai imitatii ieftine, nu atat de bune de vitamine din care sa lipseasca anumite parti. Care dintre acestea crezi ca va fi buna pentru tine? Bineinteles, cea intreaga, completa, care are tot ceea ce corpul tau are nevoie pentru a se construi din nou sanatos si puternic.

Acest lucru inseamna ca daca ai de gand sa iei suplimente, asigura-te ca le iei dintr-o sursa buna. Daca suplimentele sunt cu adevarat ieftine, ei bine, vei primi ceea ce vei plati.

Pur

Aceasta inseamna nimic artificial, nimic adaugat, inclusiv otravuri, pesticide, sau, unul dintre vinovatii principali, carbohirati rafinati, numiti in mod comun zahar. Zaharul este adaugat la aproape orice produs dintr-un supermarket obisnuit. Chiar si multe alimente din asa-zisele magazine cu mancare sanatoasa au adaugat zaharul.

Dupa cum ti-am spus mai devreme, carbohidratii rafinati care includ zaharul fac mancarea impura. Dupa cum am spus, carbohidratii rafinati iti cresc si colesterolul, si adauga un risc ridicat al bolilor de inima. Ca sa iti amintesc, carbohidratii rafinati include orice se termina in “oza”. Sucroza, fructoza, glucoza, maltoza, lactoza, dextroza, sirop de porumb, sirop de porumb bogat in fructoza si zahar, toate aceastea sunt considerate zaharuri.

Nu vorbesc despre zaharul care se gaseste in mod natural in fructe si alte astfel de surse. Daca a fost pus acolo in mod natural, este in regula. Si din nou, modul in care te afecteaza depinde mai mult de individ decat de tipul

de fructa in sine. Da, zaharul este natural, dar nu este proaspat. Si cand il adaugi altei mancari, nici cealalta nu va mai fi pura.

Carbohidratii rafinati sunt de asemenea si sub forma de seminte si faina. Majoritatea pastelor, painii, fainii si a altor produse pe baza de cereale sunt rafinate, aproape pana la nivelul zaharului, si pana in punctul in care carbohidratii rafinati raspund corpului la fel ca zaharul.

Pur inseamna si fara alte ingrediente adaugate.

Aceasta inseamna organic. Daca ceva nu este organic, iti promit, va avea otravuri in/ pe el. Aceste otravuri sunt chimicalele pe care fermierii le folosesc pentru a otravi ganganiile si buruienile cu adevarat greu de ucis. Permite-mi sa te intreb ceva. Ai incercat vreodata sa alungi din casa o insecta cu adevarat greu de ucis? Stii cat de greu este sa scapi de insecte cand te-ai gasit cu ele, cat de toxica este substanta care omoara in sfarsit insectele. Acelasi lucru este valabil si pentru insectele cu care se lupta fermierii. Deseori folosesc substante chimice cu adevarat otravitoare pentru a omori acele insecte. De fapt, sunt atat de otravitoare incat daca le-ai vedea eticheta de avertizare, te-ai inspaimanta. Si aceste substante intra direct in orice recolta de mancare non organica.

Acum FDA spune ca aceste pesticide sunt folosite in “proportie sigura”. Dar iti amintesc faptul ca FDA a spus ca multe lucruri care acum sunt recunoscute drept toxice si producatoare de cancer sunt sigure. Pentru mult timp FDA a spus ca DDT era o substanta complet sigura, si acum este cunoscuta ca fiind una dintre cele mai rele chimicale otravitoare. Ideea mea este sa iti folosesti bunul simt. Daca ceva omoara acele ganganii cu adevarat greu de ucis, vrei acel lucru inauntrul tau, nu conteaza cat de mica este cantitatea pe care o inghiti? Nu il vrei. Doar pentru ca FDA spune ca este sigur acum nu inseamna ca nu se pot razgandi pe viitor. Au facut acest lucru de atat de multe ori.

Sunt multe metode naturale si complet sigure de control asupra ganganiilor si a buruienilor. Multi fermieri insa nu le cunosc, deoarece sunt obisnuiti sa apeleze la companiile de ierbicide si pesticide. Este ca si reprezentantii farmaceutici care vand doctorilor toate medicamentele pe care le folosesc. Acest reprezentanti vand tuturor fermierilor medicamentele pe care le folosesc. Nu se poate face avere de pe urma metodelor naturale de control a buruienilor si ganganiilor, asa ca nu exista reprezentanti de vanzari pentru metode de exterminare naturala, desi acestea pot fi la fel de eficiente, daca nu si mai eficiente cand vine vorba de exterminarea daunatorilor.

Pur include ceva organic

Aceasta este pozitia mea – daca un produs alimentar poate fi inclus atat in categoria proaspat, cat si in categora pur, nu va fi niciodata daunator. Aceasta gama include produsele lactate si produsele animale.
Am vorbit mai devreme despre lactate si o sa repet, atunci cand produsele lactate sunt brute si provin de la vaci sanatoase si fericite, fara a fi pasteurizate, acestea pot fi o sursa de calitate pentru substante nutritive la care pot apela toti oamenii.

Am vorbit si despre miturile ce inconjoara produsele din carne. Cum ca daca animalul este sanatos, fericit si crescut de om, valoarea nutritiva a carnii sale este una dintre cele mai sanatoase. Si cand persoana care ia viata animalului si/ sau il mananca este plina de apreciere si recunoscatoare, acest lucru schimba total dinamica acestui fel de carne.

Daca s-a spus asta, toti sunt diferiti si pentru unii oameni carnea poate ca nu este o mancare ce ajuta la sanatate si silueta. Nu exista nici macar un singur fel de mancare potrivit pentru toata lumea si nu exista nici o mancare proaspata si pura care sa fie rea pentru toata lumea.

Alege mancarurile pe care vrei sa le mananci, care iti suna bine, care sunt proaspete si pure. Asculta-ti inteligenta interioara si ceea ce iti spune ea sa mananci si iti va fi bine. Si atunci cand esti sanatos esti si slab, sexy, tonic si in forma. Nu pot sa subliniez suficient acest punct. Este singura solutie permanenta de scadere in greutate.

Unor oameni le este mai bine daca nu mananca noaptea, altora nu. Unor oamenii le este bine daca sar peste micul dejun, altora nu. Unii oameni au o stare de bine daca mananca trei mese consistente, altora le e mai bine daca iau gustari pe tot parcursul zilei. Unora le e bine daca variaza, altora daca mananaca mereu acelasi lucru. Este cu adevarat diferit pentru toata lumea. Si cat timp alegi mancare din categoriile proaspat si pur si iti asculti inteligenta interioara, vei manca perfect pentru corpul tau.

Etichetele cu “continut nutritiv” nu iti spun nimic
Etichetele cu continut nutritiv nu iti spun nimic despre calitatea mancarii. Este lista de ingrediente cea care iti spune cu adevarat ce contine mancarea. Etichetele nutritive iti spun despre carburi, zahar, grasime si alte lucruri. Dar nu si despre ceea ce contine cu adevarat mancarea pe care o mananci. Lista de ingrediente este singura care iti spune ce este cu adevarat adaugat in mancare.

Sumar: Mananca mancare proaspata si pura. Proaspata inseamna nu din cutii sau conserve, pura inseamna fara adaugari. Daca are o eticheta de continut nutritiv, mancarea nu este proaspata si pura. Eticheta de continut nutritiv nu te informeaza prea mult. Trebuie sa citesti adevarata lista de ingrediente pentru a vedea daca mancarea este proaspata si pura.

Apa

As putea sa scriu o carte intreaga despre apa.

In primul rand, care este cantitatea de apa pe care este ideal sa o bei? Conform guvernului S.U.A., cu totii suntem la fel si avem nevoie de 6-8 pahare cu apa pe zi. Ei bine, ghiceste! Toti suntem diferiti. Avem nevoie de diferite cantitati. **Ca un ghid general, ar trebui sa bem cu totii 0.9 litri de apa pentru fiecare 25 de kilograme pe care le cantarim.** O persoana de 75 de kilograme are nevoie de aproape trei litri de apa pe zi.

Multi oameni nu isi pot imagina cum pot sa bea atat de multa apa deoarece multi oameni nu se gandesc la aceasta optiune:nu mai bea alte lichide pe care le bei de obicei. Iti promit, daca bei numai apa, vei bea cu usurinta, probabil fara nici un efort acea cantitate de apa. Daca vrei sa continui sa bei si restul lichidelor pe care le bei de obicei, ei da, atunci iti va fi mai greu si va trebui sa mergi mai des la baie. Dar daca renunti la alte lichide, vei economisii deoarece apa este cea mai ieftina dintre toate bauturile.

Pentru cand incepi sa bei apa. Ai nevoie sa prinzi din urma, sa iti aduci corpul inapoi in pozitia in care nu avea nevoie de atat de multa apa. Cand vei fi cu adevarat hidratat si mai putin toxic, vei avea nevoie de o cantitate din ce in ce mai mica de apa pentru a face tot ceea ce trebuie facut.

Calitatea apei pe care o bei este la fel de importanta ca si cantitatea. Asa ce ce se socoteste ca apa? Apa. Atat**. Singurul lichid pe care corpul tau il vede ca apa este apa.** Daca pui lamaie, ceai, minerale, electroliti, zahar, coloranti, aromatizatori sau orice altceva in apa, nu este vazuta ca apa. Corpul tau nu o va utiliza la fel cum va utiliza apa si iata de ce:

Urmatoarele paragrafe sunt tehnice si sunt esentiale pentru a demonstra ca singurul lichid considerat apa de corp este apa. Nu trebuie sa stii sau sa memorezi acest lucru cat timp bei doar apa simpla. Iata de ce:

Exista un proces natural numit osmoza. Este atunci cand apa se muta de-a lungul unei membrane pentru a echilibra presiunea osmozica. Cu alte cuvinte, apa se muta de una singura in zona care contine foarte putin din

orice altceva. Spre exemplu, sa luam un container cu apa si sa punem un filtru sau o membrana in mijlocul acestuia. Membrana permite doar apei sa treaca, nu si sarii. Apoi torni sarea doar intr-o parte a containerului si o lasi sa se aseze.

Dupa un timp, se va intampla ceva interesant. Vei avea un nivel al apei mai ridicat in partea ce contine sarea. Apa se va ridica impotriva gravitatiei si va fi mai inalta in partea cu saruri. Acest lucru se intampla pentru ca pe de o parte exista o mai mare concentrare de elemente, in cazul nostru de saruri, si apa s-a mutat spre acea parte. Aceasta miscare a apei dintr-o parte cu concentratie mica de elemente spre o parte cu concentrare mare se numeste osmoza. Este un proces natural care se intampla automat. Cu cat mai mare este diferenta de concentratie, cu atat mai repede si mai usor se va misca apa.

Atunci cand bei apa simpla, pura, apa intra in interiorul intestinelor. Sangele tau este format in principal din apa cu elemente dizolvate in el in exteriorul intestinelor. Peretele intestinal functioneaza ca o membrana. Va lasa sa intre apa, dar nu si celelalte elemente din sange. Asa ca apa pe care o bei va intra automat, prin osmoza, in fluxul sangvin. Concentratia de elemente din sange este mai mare decat concentratia de elemente din apa pe care o bei, asa ca apa se misca prin peretele intestinal si tu absorbi aceasta apa.

Acum ghiceste ce se intampla cand pui diverse elemente in apa pe care o bei? Concentratia acestor elemente in apa creste si apa nu se misca prin peretele intestinal la fel de usor. Acum corpul trebuie sa absoarba apa in mod activ. Si acest proces foloseste apa asa ca daca vrei sa absorbi apa, ai nevoie de apa si efectul net al absorbtiei apei nu este prea mare. Asa ca da, din punct de vedere tehnic iti iei apa din surse in care are lucruri in ea. Dar cantitatea pe care o iei este cu mult mai mica decat daca ai bea apa simpla.

Ca sa iti faci o idee, daca bei ceai sau suc, ai nevoie sa bei de patru ori mai mult pentru a avea aceeasi cantitate de apa in sange. Nu stiu ce parere ai tu, dar eu nu vreau sa beau 12 kilograme de lichid pe zi. Recomandarea mea este sa ramai fixat la apa simpla.

De unde sa iei apa buna?

Cea mai buna apa este apa pura, in stare naturala, care din pacate nu este intotdeauna disponibila. Apa a fost expusa la mediu in ultimii 200 de ani si asta ramane singura sursa. Poti sa cumperi un filtru bun pentru acasa sau poti cumpara apa deja filtrata din supermarketuri. Apa ce se

gaseste de obicei in supermarketuri a suferit procesul invers osmozei si este foarte buna. Daca vei cumpara un filtru, asigura-te ca este de buna calitate.

Filtrele de puritate mai ieftine sunt bune, dar calitatea apei este mai slaba. Aceste filtre elimina o parte din impuritati, dar nici pe departe atat de multe pe cat elimina procesul invers de osmoza. Unul dintre celelalte lucruri rele care este pus in apa este nitratul de argint, un metal greu. Apa rezultata este mai buna decat apa de la robinet, dar departe de o apa optima.

Apa cea mai buna – cea obtinuta prin procesul invers osmozei
Eu recomand in general apa obtinuta prin procestul contrar osmozei. Asculta-ti inteligenta interioara. Iti poate spune sa bei un anumit tip de apa pentru ca in general toti suntem diferiti. Sunt filtre diferite, surse diferite de apa imbuteliata, diverse lucruri diferite. Inteligenta interioara va stii sa iti spuna ce sa bei. Si tine minte, acest lucru se poate schimba cu timpul.
Poti sa iti cumperi filtre pentru a obtine apa de-osmozata din apa de la rorbinet sau poti sa iti cumperi apa de la supermarket. Apa plata este o astfel de apa. Dar sunt si altele, citeste pe eticheta.

De fapt, ca un lucru amuzant, Pepsi si Coca-Cola folosesc astfel de apa pentru a face sucurile.
Tine minte, nu cumpara apa in care au fost adaugate elemente artificiale. Daca faci acest lucru, corpul nu va avea aceeasi cantitate de apa de folosit ca cea pe care o bei. Bea apa proaspata si pura, ca si mancarea, proaspata si pura.

De ce ai nevoie de apa?
Acum, ca stii de unde poti sa obtii apa buna, de ce sa bei apa? Iata explicatia mea favorita, cea mai usoara. Electricitatea trece prin apa. Apa este principalul mod de a stimula impulsurile, care controleaza intreaga fiinta, calatorind prin intermediul apei prin nervii tai. Daca apa nu ar face acest lucru, corpul tau nu ar putea sa se controleze si sa se regleze corect de unul singur, lasandu-te cu *santoji* mai putin decat optim, afectandu-ti capacitatea de vindecare si starea de bine. Ei bine, nu este doar apa, ci si lucrurile din apa ce conduc electricitatea. Dar fara apa, nu exista nici un loc unde “elementele din apa” sa conduca electricitatea, asa ca este acelasi principiu.

Cum bei apa? La temperatura camerei, mai rece, o sorbi, o inghiti? Poti sa o bei cum vrei. Suntem cu totii diferiti. Asculta-ti inteligenta interioara si ea iti va spune cum sa iti bei apa. Vei prefera un anume fel si probabil ca inteligenta interioara iti va spune ce sa faci.

Cateva dintre lucrurile despre care se spune ca se vindeca prin apa sunt: durerile stomacale, ulcerul, hernia hiatala, durerile false de apendice, durerile de artrita reumatica, dureri de spate si de gat, angina (durere de inima), stresul, depresia, presiunea sangelui prea scazuta sau prea ridicata, colesterolul ridicat, supraponderalitatea, astmul, alergiile, diabetul, problemele de somn, anxietatea, schimbarea de dispozitii, vederea proasta, pierderea de memorie, neclaritatea gandirii, nervozitatea, doar cateva dintre probleme. Nu ar fi logic ca daca bei apa si corpul vindeca aceste probleme, atunci daca bei apa poti sa previ multe alte probleme si chiar mai mult?

Unii oameni spun ca nu pot sa bea apa, apa trece prin ei, nu le place gustul apei, se simt balonati cand beau multa apa. Atunci cand iti imbunatatesti suficient sanatatea, aceste simptome, ca orice alte simptome, dispar. Fii o persoana sanatoasa si fa ceea ce trebuie pentru a-ti imbunatati sanatatea!

Cum ramane cu mitul conform caruia daca bei prea multa apa, aceasta iti face rau? Ce gluma! Intrebarea mea este cat de mult este prea mult? In majoritatea cazurilor in care oamenii mor din cauza apei, am avut de-a face cu atleti in evenimente extreme sau cu ritualuri ciudate. Nu am putut sa gasesc un singur caz in care cineva care bea apa la fel ca tine sau ca mine moare. Nici macar unul.

Corpul nostru este 70% apa. Nu ar trebui sa fie pentru nimeni o surpriza faptul ca ai nevoie de apa pentru a functiona. Tot ceea ce se gaseste in corp necesita apa intr-un fel sau altul pentru a functiona. Asa ca bucura-te de acest lucru.

Bea apa pura, fara altceva adaugat. Apa de la supermarket este cea mai buna, insa asculta-ti in inteligenta interioara. Dupa ce esti hidratat si *santoji*, un litru de apa pentru jumatate din greutatea ta corporala este suficient. Pliaza-ti nevoile in functie de modul in care iti folosesti inteligenta interioara.

Sumar: Calitatea apei pe care o bei este la fel de importanta ca si cantitatea. Asa ce ce se socoteste ca apa? Apa. Atat. Singurul lichid pe care corpul tau il vede ca apa este apa.

Capitolul 24 – Sapte elemente care contribuie la nivelul de *santoji*

In cele din urma, iata lucrurile pe care poti sa le faci si cele pe care le-ai face in mod natural daca ai fi santoji. Te-ai gasi facand aceste lucruri daca ti-ai asculta inteligenta interioara. Le listez deoarece ajuta la micsorarea curbei de invatat.

Sunt simple si usoare, majoritatea sunt gratis si daca vei face aceste lucruri, cu siguranta vei vedea imbunatatiri si schimbati in nivelul de santoji.
Fiecare dintre aceste lucruri este ceva ce poate fi facut de fiecare dintre noi. Fiecare dintre aceste lucruri este atat de incredibil de simplu incat aproape ca pare prea simplu. Cheia este cine trebuie sa fii spre a face aceste lucruri.

Iata-le:
1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Sunt ferm convins ca atunci cand faci aceste lucruri, iti va fi bine. Vei fi santoji. Daca faci aceste lucruri in adevaratul lor inteles vei avea santoji. Nu va trebui sa te ingrijorezi despre faptul ca ar trebui sa mergi la un doctor care sa iti trateze simptomele sau bolile, pentru ca nu vei mai avea simptome sau boli.

Corpul tau, fiinta ta este o masinarie glorioasa. Are intelepciunea de a se vindeca singura, trebuie sa asculti doar la ceea ce iti spune. Daca ii dai corpului tau ceea ce vrea, daca asculti si faci ceea ce vrea corpul, vei fi santoji. Asta este tot.

Daca vrei sa pretinzi ca este mai complicat, daca vrei sa te gandesti ca sanatatea inseamna mai mult decat acest lucru, nu ai decat. Esti invitatul meu. Cand traiesti in lumea care trateaza simptomele si bolile, cand incerci sa gasesti o cauza unica si un tratament unic, aceasta lume este cu adevarat complicata. Dar tine minte, ideile tale sunt cele care creeaza realitatea. Asa ca de ce sa nu alegi idei simple, care iti dau putere?

Ceea ce impart cu tine este o perspectiva total noua din care iti poti vedea viata si santoji. Cand vezi si abordezi astfel viata, este cu adevarat foarte simplu.
Asa ca sa tratam aceste sapte lucruri si ceea ce inseamna ele cu adevarat.

Comunicarea

Comunicarea inseamna ca tu comunici in toate zonele vietii tale. Cea mai importanta cale de comunicare pentru santoji este intre tine si inteligenta ta interioara. Este aceeasi inteligenta interioara despre care am vorbit mai devreme, in capitolul 18. Inteligenta interioara comunica cu tine in mod constant. Inteligenta interioara iti spune in mod constant ce vrea. Este doar o problema de a-i da ascultare si, mai important, de a lucra la ceea ce iti spune ea sa faci. Despre acest lucru s-a vorbit mult in capitolul 18, ascultarea si actionarea pe baza a ceea ce iti comunica inteligenta interioara.

Aceasta, chiar aici, este cea mai mare mina de aur nu doar a santoji, cat si a vietii. Cred ca voi repeta.

Inteligenta ta interioara comunica intotdeauna cu tine. Si daca vei face ceea ce iti spune, vei avea santoji. Deasemenea vei avea si viata pe care ti-o doresti cu adevarat.

Aceasta inteligenta interioara este spiritul tau, sau esenta a ceea ce este viata in tine. Este prezenta Creatorului, care te ghideaza. Daca vrei, este Dumnezeu care comunica cu tine.

Comunicarea inseamna si cea care se petrece intre diferite parti ale corpului. Iti voi spune un mic secret. Cheia catre santoji este comunicarea tuturor organelor, a glandelor endocrine si chiar a celorlalte lucruri si procese care lucreaza toate ca o adevarata echipa pentru mentinerea santoji.

Este ca si exemplul cu guvernul pe care l-am dat mai devreme. Daca toate partile guvernului lucreaza impreuna si comunica intre ele, totul este posibil. Acelasi lucru este adevarat si pentru corpul tau. Daca partile individuale nu comunica, sanatatea ta si santoji nu vor fi cat de bune pot sa fie. Nu iti vei exprima intreg potentialul de viata. Daca toate partile tale comunica si muncesc impreuna, vei fi mult mai santoji. Va fi imposibil sa nu fii santoji daca totul comunica in corpul tau.

Acest tip de comunicare este cheia lipsa spre sanatatea ta, cheia pe care au cautat-o atatia oameni. Da-mi voie sa iti explic.

Nu ai aproape niciodata probleme cu o parte individuala a corpului. Toate partile corpului stiu aproape intotdeauna cu exactitate ce sa faca. Intotdeauna. Problema este ca nu primesc prea des mesajul. Creierul tau spune “Hei, ficatule, detoxifiaza sangele.”. Ceea ce aude ficatul este static si nu primeste mesajul. Asa ca ficatul nu face nimic. Corpul ramane toxic. Sau ficatul ii spune pancreasului “Hei, pancreasule, avem nevoie de mai multa insulina”. Si pancreasul spune “Ce? Ce ai spus?” Si pancreasul sta si pierde timpul in timp ce nivelul diabetic al zaharului din sange sare prin acoperis. Sau stomacului i se cere sa elibereze enzime digestive, nu pricepe mesajul, si ai arsuri de inima si indigestii. Aproape niciodata o parte individuala nu va stii ce sa faca. Pur si simplu nu pricepe sau ignora mesajul.

Daca comunicarea mesajului intre toate partile corpului functioneaza eficient, corpul tau este un intreg sincronizat ce lucreaza pentru a produce santoji pentru tine.

Lipsa de santoji rezulta aproape intotdeauna de pe urma mesajelor nepercepute de partile corpului. Comunicarea nu se intampla. Asa ca atunci cand comunicarea incepe sa se produca vei incepe automat sa te vindeci, in mod natural, prin puterile care te-au creat, deseori fara sa trebuiasca sa recurgi la vreun tratament, deoarece acesta va fi un proces natural.

Partea cea mai grozava despre acest tip de comunicare este aceasta: daca iti asculti inteligenta interioara si te comporti dupa cum a spus aceasta, partile iti vor urma comportamentul si vor incepe sa asculte si sa se comporte asa cum li se spune.

Sunt si alte sisteme ce ajuta la restabilirea comunicarii intre toate partile diferite ale fiintei tale. Multe dintre acestea fac acest lucru indepartand barierele catre acea comunicare. Emotiile stocate sunt unele dintre cele mai comune bariere in calea comunicarii.

Chiropractica este un mod minunat de a restabili comunicarea. Contrar opiniei populare, chiropractica ofera mult mai mult decat tratamente pentru durerile de gat si spate. Ajuta si la restabilirea comunicarii intre toate partile corpului, pentru ca acesta sa poata functiona ca un intreg.

Chiropractica este foarte simpla: Nervii iti controleaza dispozitiile, actiunile, emotiile, nivelul de energie, somnul, gandirea, digestia, durerea, muschii, organele, glandele endocrine, auzul, vazul, ochii, pielea, oasele, sistemul imunitar si orice altceva din corp. Nervii tai mai controleaza si tot ceea ce te face ceea ce esti. Chiropracticienii iti vor face nervii sa mearga mai bine. De aceea, tot ceea ce faci, tot ceea ce face corpul tau, si ceea ce esti se poate imbunatati prin ingrijire chiropractica.

Cea mai mare forma de comunicare necesara este comunicarea cu Creatorul. Unii o numesc rugaciune. Altii vizualizare. Altii meditatie. Altii o numesc declaratie sau cerere si mai sunt unii care o umesc comanda. Eu prefer sa o numesc ascultarea inteligentei interioare. Probabil ca mai sunt cativa ce o vor numi astfel. Pentru mine toate aceste denumiri au acelasi sens. Nu ma gandesc ca puterea ce a creat acest univers este limitata si nu putem comunica cu ea. Creatorul – o fiinta fara gen – poate sa auda cuvintele si gandurile si sa vada actiunile si imaginile create prin vizualizare si sa simta ceea ce simti.

Pentru mine, comunicarea cu Creatorul este ceva ce trebuie sa se faca in mod constiincios, deoarece se face intotdeaua. Tot ceea ce crezi, tot ceea ce spui, tot ceea ce faci si tot ceea ce iti imaginezi este un mesaj direct cate Creator si o cerere, ii ceri acesta sa creeze alaturi de tine lucrul cerut. Deoarece chiar si inainte de a cere, poti sa primesti. Tine doar de a fi constient de ceea ce ceri prin intermediul gandurilor, cuvintelor, actiunilor, sentimentelor si a vizualizarii, de a fi constient in orice moment de ceea ce ceri. Nu cere lucruri pe care nu le vrei, ci tine doar minte ceea ce vrei, actiunile din spatele cuvintelor si sentimentelor.

Cheia catre a fi santoji este acest act de a cere si comanda, intotdeauna, exact ceea ce vrei si de a asculta cum iti raspunde Creatorul prin inteligenta interioara. Puterile Creatorului vor sa iti dea totul, vor sa iti dea exact ceea ce ai cerut. Daca vei continua sa ceri lucruri contradictorii, vei avea rezultate de viata contradictorii.

Puterile care au creat acest univers nu sunt limitate. Puterile Creatorului sunt nelimitate. Pot sa faca orice. Singurul lucru care le limiteaza esti tu.

Daca te dai la o parte din drum si esti deschis catre comunicare, puterile acestea ti se vor oferi.

Pastreaza liniile de comunicare deschise. Asculta la ceea ce iti spune inteligenta interioara. Comporta-te dupa cum iti spune, cere exact si doar ceea ce vrei si vei primi acest lucru.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Odihna

Se refera atat la odihna fizica, cat si la cea psihica. Trebuie sa spun ca tehnic, este mai important sa respiri aer curat decat orice altceva, dar cei mai multi dintre noi respiram ceea ce nu vrem, pentru ca nu avem incotro, asa ca acest lucru va veni pe locul trei. Ne vom ocupa si de acesta, dar acum incepem cu restul.

O sa iti prezint cateva moduri diferite de odihna. Nu trebuie sa le pui in aplicare pe toate. De fapt, nu trebuie sa pui nici unul in aplicare. Poti sa faci orice vrei sa faci care te odihneste. Iti dau doar cateva sugestii pe care ai putea sa le folosesti. Daca nu merge nici una dintre ele, asta e. Majoritatea acestora odihnesc in acelasi timp atat corpul, cat si mintea. Daca fac acest lucru, este minunat. Daca nu, trebuie sa te asiguri si ca vei odihni si cealalta parte pe care nu o odihnesti prin acea actiune.

Acum, cand spun “odihna”, nu ma refer neaparat la somn. Cred ca multi dintre noi se pot baza pe aceasta experienta: te duci sa dormi noaptea si cand te trezesti dimineata, esti mai obosit decat seara, cand te-ai dus la culcare. Daca nu poti sa iti amintesti un moment exact probabil ca poti macar sa intelegi ceea ce am vrut sa spun. Doar daca dormi nu inseamna automat si ca te odihnesti. Dormitul poate fi egal cu odihna, dar nu este in mod automat egal cu odihna.

Asa ca in ce fel te odihnesti? Ei bine, sunt multe feluri diferite de odihna. Unul dintre cele mai simple este sa iti eliberezi mintea inainte de a te duce sa dormi, seara. Daca adormi cu o minte limpede, vei avea un somn mai odihnitor. Daca te duci la culcare cu o multime de probleme care iti bantuie prin minte, somnul tau va fi acelasi si te vei trezi fara sa te fi odihnit. Daca

iti eliberezi mintea intainte de a merge la culcare, te vei trezi odihnit. Vei fi proaspat si gata sa iti incepi ziua, atat fizic cat si psihic.

Cel mai bun exemplu al faptului ca daca nu te odihnesti, vei avea probleme este modul in care se comporta copiii. Oricine a fost vreodata in preajma copiilor inainte si dupa somn stie ce diferenta face somnul. Copiii vor fi nazurosi si vor plange, pentru ca sunt obositi. Au nevoie de odihna. Apoi se odihnesc, se trezesc si sunt ca si noi. Daca nu te odihnesti destul, acest lucru va avea impact asupra modului tau de gandire. Daca nu esti odihnit, vei lua decizii proaste. Daca nu esti odihnit, nu vei avea potentialul maxim in toate zonele vietii.

Un alt exemplu foarte bun al faptului ca nu te odihnesti suficient sunt oamenii care lucreaza in fabrici de manufactura. Uneorii, oamenii lucrau schimburi nu numai de 8, ci si de 12 si chiar 16 ore. Nu mancau, nu aveau pauze, nu aveau nimic. Apoi unii au vazut ca daca dau muncitorilor o pauza, creste productia globala. Cu alte cuvinte, daca muncitorii muncesc 7 ore si jumatate si o jumatate de ora se odihnesc, au o productie mai mare decat daca ar munci 8 ore in continuu. Daca se munceste mai putin si exista si o perioada de odihna, se produce mai mult decat o munca continua. Fara odihna, productivitatea scade. Ca sa o spunem altfel, fara odihna este ca si cum ai avea mai putin timp deoarece nu reusesti sa faci la fel de mult in aceeasi perioada de timp. Asa ca daca te simti cu adevarat aglomerat cu timpul, trebuie sa te asiguri ca te odihnesti.

Toti sunt diferiti, asa ca nu exista un timp exact de odihna general. Spun: asculta-ti inteligenta interioara, si odihneste-te atat cat iti spune aceasta.
Ce altceva conteaza ca odihna? Meditatia poate fi considerata odihna. Prin meditatie se pot obtine multe alte lucruri, dar odihna este cu siguranta unul dintre beneficii. Deseori oamenii care au meditat inainte de a adormi dorm mult mai bine. Se odihnesc mai mult. Somnul dubleaza efectele meditatiei, macar pentru faptul ca iti clarifici mintea inainte de a adormi.

Un alt mod excelent de a te odihni este sa stai jos si sa nu faci nimic. In mijlocul zilei, stai jos si odihneste-te. Nu fa nimic. Relaxeaza-te. Poti si sa faci acest lucru dimineata, seara, cand vrei tu. Poti sa te intinzi si sa nu faci nimic. Nu te gandi, nu iti planifica ziua, nu te uita la televizor. Pur si simplu nu fa nimic. Acest lucru este foarte greu pentru multi oameni. Daca este si pentru tine, incearca una dintre celelalte sugestii.

Odihna este atat de importata. Pana si Dumnezeu s-a odihnit in ziua a saptea, dupa cum ne spun Cartile Sfinte. In opinia mea, nu trebuie sa te odihnesti duminica, dar trebuie sa te odihnesti. Intr-o zi a saptamanii

odihneste-te. Odihna are efect de intinerire si ajuta la mai mult decat ar ajuta sa lucrezi sapte zile pe saptamana.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Respiratia
Este foarte important sa respiri aer curat din mai multe motive. Cel mai evident este ca daca nu respiri, mori foarte repede. Acum, cele mai putin evidente.

Aer proaspat
Cea mai buna sursa de aer proaspata este in spatiul deschis. Aerul din interiorul cladirilor este oribil. De fapt, de obicei este toxic. Daca ai stii cateva dintre substantele ce sunt puse in produsele de casa, ai stii de ce. Cel mai evident factor este vopseaua. Chiar si atunci cand a disparut mirosul, toxicitatea a ramas. Vopseaua inca mai “scurge” vapori toxici in aer la ani intregi dupa ce a fost aplicata. Ca sa nu mai vorbim de vopselele mai vechi, cu plumb in ele. Plumbul din vopselele mai vechi poate sa fie purtat in aer prin simpla atingere a suprafetei vopsite.

Noul miros al covorului? Formaldehida. Si depinde de chimicalele in care a fost pus covorul, care si acestea sunt de obicei toxice. Chiar si atunci cand mirosul covorului dispare, din covor se mai scurg chimicale in aer pentru multi ani. Cu mobila este acelasi lucru. Acum vom vorbi despre substantele de curatare pe care le folosesc majoritatea oamenilor. Nici macar nu vreau sa vorbesc despre cat de toxice sunt acestea pentru mediu. Dar daca citesti eticheta, vei putea sa iti faci o idee asupra efectului pe care il au asupra corpului. Sunt produse toxice. Si lista continua astfel la nesfarsit. Aerul din interior este foarte prost. Daca vrei aer curat, iesi afara.

Si aerul din exterior are anumite grade de curatenie. In mod evident aerul dintr-o padure va fi mai curat decat aerul dintr-un mare oras. Dar iti promit ca aerul dintr-un mare oras va fi mai curat decat aerul pe care il respiri intr-o casa.

Ai nevoie de aer curat datorita oxigenului din acest aer. Este destul de evident acest lucru. Fara oxigen, nici o celula a corpului nu poate functiona. Fara oxigen, mori. Ei bine, daca celulele corpului tau nu primesc suficient oxigen, nu vor lucra la fel de bine. Acest lucru include si celulele creierului. Si glanda tiroida, care iti da energie. Si glanda pituitara ce regleaza balanta hormonala si dispozitiile si emotiile, ca si orice alt lucru la care te poti gandi.

Respiratia adanca
Respiratia adanca este si ea necesara in general pentru a obtine suficient oxigen. Daca iei o gura adanca, plina de aer proaspat, vei avea mai mult oxigen in sistem. Ca si atunci cand respiri repede, te vei simti cu mintea limpede deoarece vei avea mult oxigen. Atunci cand respiri adanc, ai mai mult oxigen in sistem.

Este importanta si din alte trei motive cunoscute. In primul rand miscarea limfatica. Sistemul limfatic este ca si sistemul de canalizare a corpului. Si daca nu respiri adanc, sistemul de evacuare al corpului se blocheaza. Imagineaza-ti, oricat de urat ar fi, un oras in care sistemul de evacuare nu se misca, unde sistemul este blocat. Cat de bine crezi ca ar mai merge lucrurile in acel oras? Nu prea bine. Ai vrea sa traiesti in acel oras? Nici gand.

Acelasi lucru se intampla si cu corpul. Limfa se misca cu miscari de diafragma prin respiratie. Diafragma este muschiul ce misca aerul in si din plamani. Diafragma se comporta ca o pompa a sistemului de evacuare, pentru ca orice parte a corpului tau sa functioneze cum trebuiesi sa vrei sa traiesti in acel corp.

Miscarea diafragmei misca si fluidul in jurul creierului si al sirei spinarii. Fluidul este cel care aduce substantele nutritive in creier si in sira spinarii, si cel care spala produsele nefolositoare din creier si din sira spinala. Stii tot ceea ce controleza creierul si sira spinarii? Acestea controleaza totul. Asa ca daca creierul si sira spinarii nu primesc lucrurile de care au nevoie, nu vor functiona foarte bine. Si daca nici creierul, nici sira spinarii nu functioneaza foarte bine, ghici ce poate sa nu functioneze in corp? Ei bine, tot.

Atunci cand incepi sa respiri adanc, pui in miscare fluidul si creierul si sira spinarii vor functiona ai bine. Si daca acestea functioneaza mai bine, tot ceea ce exista in corp se poate imbunatati, inclusib felul in care gandesi si cat de destept esti. Dispozitiile, emotiile si nivelul de energie se imbunatatesc si acestea. Totul se imbunatateste.

Ultimul motiv pentru care respiratia este atat de importanta este, in opinia mea, cel mai important. Este scanarea corpului si a mintii. Cu fiecare gura de aer, corpul tau face o autoverificare. Corpul tau se autoverifica, si isi da seama daca exista ceva ce trebuie reparat. Si o respiratie adanca va corespunde intreg complexului corp/ minte. Daca sari o parte din acest ciclu de respiratie, sari si peste o parte a autoverificarii. Respiratia adanca scaneaza elemente ca gandurile si emotiile. Daca respiri adanc, prin tot ciclul de respiratie, scanezi muschii, oasele si organele. Daca sari peste orice parte a ciclului de respiratie, sari peste o parte a auto-analizei. Acum da-mi voie sa te intreb ceva: daca corpul tau nu stie ca ceva este in neregula si are nevoie de reparatii, care sunt sansele sa il repari? Nu foarte mari.

Daca respiri pur si simplu corpul tau se va trezi si va face ceea ce trebuie sa faca. Si este deseori doar vorba de a realiza ceea ce trebuie facut pentru a si imbunatati lucrurile. Asa ca daca se respira adanc in fiecare zi, corpul tau va fi verificat zilnic si orice problema va fi rezolvata.

Asa ca in ce fel respiri? Fiecare are o teorie diferita a modului in care ar trebui sa se desfasoare acest fapt. Spun, adanc si din plin si restul ti-l vei da singur seama. Asculta-ti inteligenta interioara si fa ceea ce iti spune.

Ceea ce vreau sa spun prin adanc si din plin este doar atat:
O data pe zi, respira de 10 ori adanc aerul de afara. Aceasta inseamna ca atunci cand te afli in aer liber, respira cu toata capacitatea, umplandu-ti plamanii. Atat partea de sus, cat si cea de jos. Apoi expira din plin, lasand aerul sa iti paraseasca plamanii, chiar si “stoarce-l” un pic la sfarsit. Si repeta acest lucru de inca noua ori.

Fie ca respiri prin nas si expiri pe gura sau invers sau in orice fel, nu este o diferenta prea mare. Nu spun ca nu este nici o diferenta. Spun ca eu cred ca cel mai important este sa te asiguri ca respiri adanc. Atunci cand ai inceput sa faci asta, vezi daca inteligenta interioara te anunta ca respiri corect. Si daca da, continua.

Este important sa respiri din plin aer proaspat din mai multe motive, dar nu motivele sunt importante cat timp iei in fiecare zi 10 guri adanci de aer curat.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Mancarea si apa

Am vorbit despre acestea doua mai devreme si este destul de simplu sa recapitulam.

1. Proaspata
2. Pura

Asta-i tot. Toata mancarea pe care o mananci, nu conteaza de ce provenienta, trebuie sa fie proaspata si pura. La fel si cu apa. Asta-i chiar simplu. Asculta-ti inteligenta interioara si ea iti va spune ce este proaspat si pur.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Soarele

O parte foarte importanta de imbunatatire a nivelului de sanatate si santoji este sa beneficiezi de cantitati suficiente de soare pentru piele si ochi. Soarele face multe lucruri minunate pentru santoji-ul tau. Cel mai simplu mod de a-ti arata cata nevoie avem de soare este acesta.

Toata viata de pe planeta depinde de soare. Fara soare, nu ar mai fi viata pe aceasta planeta. Toata viata depinde de soare. Plantele transforma lumina solara in energie si toate animalele au nevoie de plante sau de alte animale pentru a supravietui. Toata viata in natura este dependenta de soare. Noi, oamenii, suntem parte a naturii. Avem nevoie de lumina solara la fel ca orice sau oricine altcineva.

Vitamina D este o vitamina ce se gaseste doar in cateva mancaruri, dar este o vitamina produsa de corp atunci cand pielea ta este expusa la lumina solara

directa. Vitamina D este esentiala pentru santoji. Sunt mii de dovezi stiintifice care sustin aceasta teorie.

Mai exista ceva numit Dereglare Afectiva Sezoniera sau D.A.S. Acest lucru inseamna doar ca iarna unii oameni sunt tristi. Acest lucru se intampla din cauza lipsei de soare. Tratamentul acestor persoane este expunerea la lumina artificiala foarte asemanatoare cu cea solara. Aceste lumini se numesc *S.A.D. boxes* – cutii cu lumini D.A.S. Sunt doar lumini speciale ce stimuleaza lumina soarelui.

Soarele este esential pentru viata si santoji. Acest lucru aduce deseori in atentie ingrijorarea fata de cancerul de piele. Oamenilor li se spune ca soarele cauzeaza cancer de piele si ca ar trebui sa poarte lotiuni de protectie pentru a preveni cancerul de piele. Aceasta este o teorie tampita a sistemului de ingrijire a bolilor si simptomelor. Cancerul de piele este in crestere deoarece se presupune ca oamenii petrec mai mult timp in soare si aceasta este dovada fapului ca soarele provoaca cancer de piele. Dar au observat expertii ca majoritatea tipurilor de cancer sunt in crestere? Cauzeaza oare soarele si aceste tipuri de cancer?

O sa te intreb acest lucru: Arata-mi o dovada, un studiu, orice. Nu exista, sunt doar teorii si faptul ca incidenta cancerului de piele este mai ridicata in zilele noastre si doctorii se bazeaza pe aceasta pentru a da vina pe expunererea la soare.

Acesta este un alt exemplu perfect al felului in care comunitatea medicala este non-stiintifica. Au inventat teoria conform careia soarele este cauza cancerului de piele si se lupta din toate puterile sa impuna aceasta teorie. Atat de tare se lupta incat Dr. Holick a trebuit sa demisioneze pentru ca avea alte pareri despre expunerea la soare. Stiinta se schimba prin noi informatii. Medicina insa nu. Medicina ignora noile descoperiri cat de mult poate, pana cand totul este coplesitor de evident si sunt fortati sa schimbe teoriile ca sa nu arate ca niste prosti ce sunt.

Ei bine, prieteni, am o intrebare pentru voi. Cate alte lucruri rele pe care le fac oameni in ziua de azi sunt in crestere? O multime. Doar pentru ca soarele intra in contact cu pielea doctorii spun ca el este de vina pentru cancerul de piele. Cauta, ca de obicei, o cauza unica, cu un tratament unic. Tine minte, care este cauza unica pentru orice? Lipsa de santoji. Aceasta este cauza unica. Daca nu ai suficient santoji, vei avea simptome si factorii vietii tale si ai mediului vor determina ce simptome si/ sau boli ai.

Tine minte, ce este cancerul? Este o celula mutanta ce creste si se divide fara a fi ucisa de corp. Sunt multe lucruri ce pot da nastere la celule mutante si multe lucruri care contribuie la faptul ca acest corp al tau nu poate scapa de celulele canceroase. Ai cancer la piele in fiecare zi, si in fiecare zi acesta este omorat de corpul tau.

Soarele de unul singur nu este un factor care sa contribuie la cancerul de piele. Din punctul meu de vedere, daca esti ars de soare, acesta este unul dintre factorii de contributie majori la cancerul de piele. Majoritatea oamenilor nu se expun la soare luni intregi. Si apoi se duc intr-un week-end la mare si stau toata ziua la plaja si deseori au arsuri de piele. Inteligenta interioara imi spune ca aceste arsuri sunt un factor de contributie major la cancerul de piele, nu expunerea la soare propriu-zisa.

Asa ca daca nu stai in mod constant in lumina soarelui si stii ca vei sta o zi sau doua foarte mult la soare, este bine sa folosesti crème cu factor de protectie fara substante chimice.

Ironia despre aceste creme este ca cele pe care le folosesc majoritatea oamenilor contin o substanta care este cunoscuta si recunoscuta drept producatoare de cancer. FDA spune ca PABA este un cancerigen cunoscut, si totusi acesta se afla in majoritatea cremelor de protectie. E ironic. Exista insa si creme de protectie fara PABA. Ma gandesc insa ca in curand vor fi identificate drept cancerigene si substantele care inlocuiesc PABA. Trebuie doar putin timp. PABA a fost etichetata ca substanta “sigura” la inceput.

Recomandarea mea: fa rost de o crema fara chimicale. Multe magazine naturiste comercializeaza asa ceva.

Mai devreme am spus despre soarele care este necesar pentru pielea si ochii tai. NU m-am referit la contactul direct cu soarele. Ceea ce am vrut sa spun a fost sa stai afara, fara ochelari de soare, ochelari de vedere sau lentile de contact. Daca esti afara intr-o zi insorita inseamna ca soarele are contact cu o parte a ochiului tau numita retina. Este o parte din spatele ochiului. Ei bine, daca soarele are contact cu aceasta parte se stimuleaza multe feluri de procese ale corpului prin care santoji este prezent in corp. Filtrele din sticla sau plastic iti dau doar o parte din raza soarelui. Daca ai ochelari de soare, de vedere sau lentile de contact, reduci beneficiile soarelui care intra in contact cu ochii. Reduci beneficiile de sanatate ale soarelui.

Mitul conform caruia soarele cauzeaza cataracta trebuie si el tratat aici. Cauza cataractei nu este soarele. Nu exista nici o cauza. Soarele nu este nici macar un factor de contributie majora la cataracta. Ca si la orice alta boala,

singura cauza este lipsa de sanatate, impreuna cu orice altceva contribuie la lipsa de sanatate.

Soarele poate face multe lucruri cum ar fi:

- Coborarea nivelului colesterolului
- Coborarea presiunii sangvine
- Ajutor in prevenirea si tratarea cancerului
- Cresterea puterii musculare
- Ajutor in detoxifiere

Cel mai usor mod de a profita de soare este sa iesi afara. Iesi afara in fiecare zi fara lentile de contact sau vreun fel de ochelari si cu bucati de piele cat mai mari expuse la soare. Du-te undeva unde sa poti sa stai in soare fara lentile de contact sau ochelari si sa iti poti expune parti cat mai mari de piele.
Oricare alternativa ai alege-o, ai nevoie de lumina soarelui tot timpul anului pentru a fi santoji.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Activitate

Activitatea este atat mentala cat si fizica.
Pentru a incepe, care este cea mai buna forma de activitate fizica?
Daca ai fost atent, poti sa fii un pic ezitant cand vine vorba sa raspunzi pentru ca stii ca suntem cu totii diferiti. Cum poate sa existe o forma de activitate fizica benefica pentru toata lumea? Ai dreptate. Insa cea mai buna forma de activitate fizica este cea pe care o faci cel mai des. Aceasta este. Cea pe care chiar sa o faci. Si vestea buna este ca poate sa fie ceva diferit in fiecare zi. Poti sa iesi la plimbare intr-o zi, in alta sa alergi, in alta sa pescuiesti, sa te joci cu discul, sa joci golf, sa te dai cu rolele, sa mergi pe bicicleta etc. Nu trebuie sa faci acelasi lucru in fiecare zi. Dar poti, daca vrei.

Unele indicii in ascultarea inteligentei interioare despre activitatea fizica: 30 de minute pe zi pot fi perfecte pentru tine intr-o zi si a doua zi doar 10 minute sunt suficiente. In alte zile poate ca vei lucra o ora sau doua. Intr-o

zi vei face doar o plimbare relaxanta. In alta zi vei face multe exercitii intense. Nu sunt reguli despre cum si cand poti si nu poti sa faci activitati fizice. Singurul meu sfat este: fa ceea ce vrei, asculta-ti insa si inteligenta interioara atunci cand faci ceva. Avocatii ar vrea ca eu sa le spun sa consulte un doctor inainte de a se apuca de exercitii fizice. Stiu insa ca inteligenta interioara stie mai bine decat orice doctor ce este bine pentru tine. Daca asculti inteligenta interioara si faci ceea ce iti spune aceasta, cui ii pasa de doctori?

Asculta-ti inteligenta interioara despre cat de mult si cat de intens sa lucrezi. Nu te ingrijora daca faci doar 30 de minute de trei ori pe saptamana. Nu te ingrijora daca nu reusesti sa ridici X kilograme de Y ori. Concentreaza-te mai mult pe locul in care te afli cand faci activitate fizica si fa ceea ce este mai bine pentru tine chiar acum.

Este grozav sa te plimbi pe afara. Poti sa respiri aer curat, sa te gandesti la puterea divina din tine. Vei beneficia si de lumina soarelui. Poti sa faci patru din cele sapte lucruri deodata. Te plimbi. Cat de usor este sa faci asa ceva? De fapt orice activitate fizica vei face in aer liber, vei bifa patru dintre cele sapte activitati de facut.

Exista si alte forme minunate de activitate fizica. Pentru oamenii care vor sa avanseze inca putin, poti sa faci si activitate cardiovasculara, si de intarire a muschilor. Cardiovascularizarea ajuta la pastrarea sanatatii intregului corp, inclusiv a inimii. Exercitiile cu greutati intaresc si tonifica muschii. Este minunat pentru ca cu cat ai mai multi muschi, cu atat va fi mai ridicata rata metabolismului tau. Cu cat va fi mai ridicata rata metabolismului tau, cu atat mai multa grasime vei arde fara sa faci nimic. Cu cat vei arde mai multa grasime, cu atat vei arata mai bine.

Este grozav sa ridici greutati, ca si orice alta forma de activitate care iti construieste muschii. Yoga deasemenea ajuta in atat pentru intarirea muschilor, cat si pentru cardiovascularizare. Si inotul. Poti sa faci activitate de intarire a muschilor intr-o zi si in alta poti sa faci activitate cardiovasculara. Sau sa faci un tip de activitate intr-o saptamana si un alt tip in alta saptamana.

Poti sa faci sport cu amicii sau sa ai un antrenor care sa te ajute si sa te sprijine. Daca este o persoana pe care o lasi balta daca nu apari undeva, iti va fi mai greu sa chiulesti. Pentru multi oameni se intampla asa, mai ales daca acestia platesc.
Ideea principala, fa o forma de activitate fizica sustinuta.

Este prea greu sa faci exercitii
Aceasta este probabil cea mai comuna scuza pe care toata lumea o gaseste. Si nu este de loc adevarata cand vine vorba de activitate fizica. Sunt cateva lucruri ce trebuie cunoscute in primul rand.

Rata metabolismului este viteza la care corpul converteste zaharul si grasimile in energie zilnica. Cu cat este mai inalta rata metabolismului, cu atat mai repede arde corpul tau celulele grase. Unul dintre factorii de influenta cei mai raspanditi ai ratei metabolismului este cantitatea de muschi pe care o ai. In general cu cat ai mai multi muschi, cu atat ai o mai mare rata a metabolismului. Asa ca ceea ce vrei este sa ai sau cel putin sa iti menti muschii si sa slabesti. Acesta este scopul. Cu cat ai mai multi muschi, cu atat mai multa grasime vei arde fara sa faci nimic deosebit.

Atunci cand faci activitati fizice, corpul tau are nevoie de energie. Primul loc din care corpul tau isi poate lua energia este din zaharul pastrat de sistemul tau. Acest lucru dureaza in general doar cateva minute. Apoi corpul tau va converti sau va “arde” grasimea, transformand-o in energie. Dureaza ceva timp sa schimbi grasimea in energie. Deci cat timp corpul tau nu foloseste energia mai repede decat poate sa converteasca grasimea in energie, vei continua sa arzi grasimi cand faci activitati fizice. Dar de cum vei folosi mai multa energie mai repede decat o poate converti corpul in grasime, corpul tau va incepe sa formeze muschi.

Acum dupa cum am spus mai devreme, cu cat ai mai multi muschi, cu atat mai multa grasime vei arde fara sa faci nimic. Asa ca daca incepi sa faci exercitii prea dificile vei arde masa musculara pentru a oferi corpului energia necesara. Acest lucru va insemna ca vei arde mai putina grasime cand nu faci exercitii. De aceea daca faci exercitii mai grele, acesta nu este neaparat un lucru bun.

Deci de unde stii ceea ce trebuie sa faci? Asculta-ti inteligenta interioara. Acest punct poate sa se schimbe in fiecare zi, in functie de viata ta. Voi vorbi despre inteligenta interioara in mai multe detalii mai tarziu. Ceea ce este esential este ca inteligenta iti vorbeste tot timpul, doar ca in mod normal nu o asculti.

Sumar: Fa o forma de activitate fizica pe care o faci de obicei. Aceasta este cea mai buna pentru tine. Este minunat sa faci activitate fizica. In mod ideal, ar trebui sa faci ceva care sa impleteasca antrenamentul cardiovascular cu antrenarea de rezistenta sau sa alternezi intre cele doua. Nu fa prea multe exercitii si asculta-ti inteligenta interioara in legatura cu modul in care, pentru cat timp si cat de intens trebuie sa faci activitate fizica.

Activitatea mentala este la fel. Si nu vorbesc despre griji. Acestea nu sunt o activitate mentala constructiva. Nu ar fi fost placut sa fie? Ei bine, nu este. Cand ma refer la activitate mentala, vorbesc despre creativitate, despre modul in care sa iti folosesti mintea in mod creativ. Nu trebuie sa fie “arta”. Creativitatea are multe forme si manifestari.

Poti sa fii un avocat care sa rezolve cazuri, si iti vei folosi creativitatea pentru a rezolva cazul intr-un mod original. Poti sa fii un arhitect si iti poti folosi mintea pentru a crea proiecte. Poti sa citesti carti si sa iti folosesti mintea pentru a crea imagini si conexiuni si un “film al mintii”. Poti sa rezolvi probleme de logica, rebusuri, poti sa faci orice te ajuta sa creezi noi ganduri, noi scheme de gandire, si moduri diferite de a privi anumite lucruri. Aceasta inseamna activitate mentala.

Arta este si ea un mod grozav de a avea activitate mentala. Procesul de creare a elementelor abstracte incurajaza noi moduri de a gandi si noi scheme de gandire. Aceste noi moduri de a gandi si de a fi stimuleaza creierul si nervii sa creasca si sa se regenereze. Ca si muschii din corp, daca nu ii folosesti, ii vei pierde. Asa ca daca iti vei folosi mintea in mod creativ vei putea sa o ajuti sa creasca si sa prospere din afara.

Care este cea mai buna forma de activitate mentala? Oricare o faci de obicei. Si poate sa fie diferita in fiecare zi. Ca si in cazul activitatii fizice, poti sa faci ceva diferit in fiecare zi. Totul depinde de tine si de inteligenta ta interioara.

Cheia este sa faci activitate mentala, sa creezi noi lucruri, ganduri si moduri de a gandi cu ajutorul mintii, fie ca e vorba de arta sau de modul de a castiga un proces.

1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Constiinta

Constiinta inchide nu numai lista, ci si cercul, Daca esti constient, te legi de primul lucru, comunicarea, dar si de toate celelalte.

Daca esti constient, iti asculti intelepciunea interioara. Daca esti constient faci ceea ce iti spune aceasta sa faci. Daca esti constient fata de toate gandurile, cuvintele, actiunile si sentimentele tale, poti sa ceri exact ceea ce vrei de la creator. Daca esti constient nu vei cere din gresala ceva ce nu vrei.

Esti constient cand te odihnesti.
Esti constient cand respiri din plin aer curat, lasandu-l sa iti inunde corpul.
Esti constient cand mananci mancare. Esti constient cand bei apa. Gusti mancarea si apa. Mirosi mancarea si apa. Iti mesteci constient mancarea. Esti constient ca introduci diverse lucruri in corp.

Esti constient ca esti in lumina soarelui, esti constient ca ceva in genul ochelarilor sau a lentilelor de contact se interpune intre tine si soare si de aceea le indepartezi.

Esti constient in timp ce faci activitati fizice, nu pierzi timpul activ ascultand muzica sau uitandu-te la TV, aproape inconstient ca faci activitate fizica, dar esti constient si te distrezi in timp ce creezi.

Ce mai important, esti constient de Prezenta Divina din tine, esti constient de Creator si fiinta sa, de forta animatoare din tot si toate. Esti constient de legatura dintre tine si oricine altcineva. Esti constient ca aceeasi Prezenta Divina este in fiecare dintre noi.

Cu totii suntem conectati. Toti oamenii au aceeasi esenta. Religia pare sa stea in drum, dar exista o cale despre care am auzit ce explica frumusetea religiei si a lui Dumnezeu.

Imagineaza-ti ca un grup de orbi stau langa un elefant. Unul pipaie urechea, altul trompa, altul coada, altul piciorul, altul corpul, altul capul etc. Cineva vine si ii intreaba pe oameni ce simt ca pipaie. Fiecare descrie ceva diferit. Apoi incep sa se certe si sa se bata ca sa afle cine are dreptate. Toti au dreptate. Toti detin parti ale intregului. Doar ca partile par a fi diferite si in contradictie. Si atunci cand se vede un intreg, cu totii au dreptate.

Vizualizez religia ca un lucru asemanator. Toata este adevarata pentru ca noi, oamenii, suntem in esenta orbi atunci cand vine vorba de adevarata si intreaga natura divina. Toti suntem parti din intreg si cu toti avem dreptate. Desi ca parti, par in contradictie, toate sunt parti ale aceluiasi intreg.

Trebuie sa devenim constienti si intelegatori fata de interconexiunea umana. Toti suntem o singura fiinta. Tu esti ei, ei sunt tu. Atunci cand vezi si esti constient de interconexiunea umana, vei avea pace si seninatate. Pacea si seninatatea sunt baza pentru prezenta santoji in corp.
Esti constient de viata ta.

Pe scurt, iata tot ceea ce trebuie pentru santoji.

Iata cum trebuie sa actionezi:
1. Comunicare – Ascultare, comportare si cerere
2. Odihna – fizica si mentala
3. Respira aer curat
4. Mancare si apa – calitate si cantitate
5. Soare
6. Activitate – Fizica si mentala
7. Constiinta

Si iata si vestea cu adevarat buna. Toate aceste sapte elemente sunt interconectate. Nu se adauga unul celuilalt intr-un mod liniar. 1+1 nu este egal cu 2. Cu aceste lucruri, 1+1=4. Si 1+1+1=9.
Cand faci doua dintre aceste lucruri, acestea se construiesc unul pe celalalt in mod exponential. Cand faci trei sau patru lucruri, este cu atat mai bine.

Lasa-ma sa iti exemplific. Atunci cand bei apa, diferite procese din corpul tau functioneaza mai bine. Ai apa necesara pentru a schimba mai bine oxigenul atunci cand respiri. Ai apa necesara pentru a absorbi mai bine substantele nutritive din mancarea pe care o mananci. Ai energia pentru a face mai multa activitate fizica. Corpul tau poate sa comunice mai bine cu toate partile sale. Totul functioneaza mai bine.

Si atunci cand respiri aer curat, ai mai mult oxigen pentru a absorbi mai bine apa. Ai mai mult oxigen pentru a face exercitiile, asa ca nu mai esti obosit, ai mai mult oxigen necesar pentru a absorbi mai bine mancarea si substantele nutritive de care ai nevoie, ai mai mult oxigen pentru orice proces in care este implicat corpul tau.

Si asa se continua. Aceste lucruri se multiplica unul pe celalalt, nu se aduna. Cu cat faci mai multe, cu atat mai multe imbunatatiri se petrec in viata si in corpul tau.

Daca iti imbunatatesti santatea, iti va fi mai bine. Daca vei diagnostica si trata doar temporar, este ca si cum ai pune un pansament peste problema. Nu se intampla nimic care sa iti imbunatateasca sanatatea si sa

te ajute sa te simti mai bine. De obicei ti se reduce nivelul de sanatate si starea de bine. Fie ca tratezi sau nu simptomele si bolile, trebuie sa adaugi sanatate. Fie ca iei sau nu plante si vitamine pentru a combate boala, trebuie sa iti cresti nivelul de sanatate. Fie ca apelezi sau nu la sistemul medical de tratare a bolilor si simptomelor, trebuie sa adaugi sanatate. Cand adaugi sanatate, corpul tau se poate vindeca singur dupa cum a fost conceput. Daca adaugi sanatate, nu conteaza ce altceva faci, acest lucru te va ajuta.

Cand faci toate aceste sapte lucruri la potetial mare, vei obtine santoji. Nu trebuie sa ma crezi pe cuvant. Demonstreaza-ti singur. Fa aceste sapte lucruri si vei observa schimbari pozitive in viata ta. Vei vedea cum santoji se manifesta in viata ta. Vei fi santoji.
Distractie placuta!

Capitolul 25 – Actiune: Care sunt pasii

Acum, ca ti-am schimbat gandirea si nu numai, acestia sunt pasii ce trebuie urmati. Te ajuta sa iti pastrezi noua viata in care esti suplu si santoji si mai mult, te ajuta sa obtii suplete si santoji.

Iata unde se blocheaza majoritatea oamenilor – ce mai am de facut, nu numai in santoji, dar si in viata. Iti voi spune un secret despre cum sa nu te mai impiedici de viata pentru a putea face urmatorul pas. Care este urmatoarea actiune pe care trebuie sa o faci?

Cele mai multe exemple se leaga de producerea santoji in viata si de slabire. Poti sa aplici aceste principii si aupra urmatorului lucru pe care il ai de facut, asupra oricarui lucru din viata ta.

Gaseste motive suficient de bune pentru ceea ce se intampla
Cand ai motivele, pasii ce trebuie urmati spre atingerea scopului devin mult mai usori.

Pasi de actiune: Factori de Contributie
Aminteste-ti ca nu exista cauza unica si tratament unic. Sunt multe lucruri ce contribuie la orice boala si, in fond, la lipsa ta de sanatate. Ca si in cazul luminii si intunericului, trebuie sa aprinzi lumina, sa iti imbunatatesti nivelul de sanatate pentru a face o diferenta permanenta in santoji. Nu te ingrijora despre diagnostic. Intrebarea este, cum iti poti imbunatati nivelul de sanatate?

Sistemul medical de ingrijire a bolilor si simptomelor si doctorii nu au raspunsuri pentru tine. Nu iti imbunatatesc sanatatea. Singurul lucru pe care il fac este sa iti trateze simptomele si bolile. Daca inteligenta interioara te indeamna sa mergi la ei, fii extrem de precaut si foloseste-ti logica inainte de a face orice te indeamna un doctor sa faci. Fii cu
adevarat constient de inteligenta interioara si de ceea ce iti spune aceasta tot timpul in care consulti medicii. Poate ca ti se va oferi un ajutor temporar pentru boli si simptome dar, per total, nu fac nimic pentru a-ti creste santoji.

Costuri si beneficii
Oricand esti blocat si nu stii cum sa faci ceea ce te indeamna inteligenta interioara sa faci, iata cateva intrebari foarte folositoare. Acestea te vor ajuta sa descoperi costurile ascunse pe care le platesti si sa gasesti moduri in care sa nu renunti la beneficiile imediate.

Ce primesc daca permit sa se faca astfel?
Ce pierd daca permit sa se faca astfel?
Ce obtin daca nu permit sa se faca astfel?
Ce nu obtin daca nu permit sa se faca astfel?
Care sunt beneficiile? Dupa ce nu fac ceea ce fac, in cat de multe alte feluri pot sa obtin acest beneficiu?

Raspunde la aceste intrebari legate de problemele care te ingrijoreaza si raspunsul va fi intotdeauna usor de gasit. Cheia este sa raspunzi, chiar daca si doar in gand. Vei vedea cum problema sau motivul de ingrijorare dispare.

Gaseste motive suficient de bune
Cand ai motivele, modul in care vei rezolva situatia devine mult mi usor.

Simptome si boli
Simptomele sunt feluri in care corpul comunica cu tine. Inteligenta interioara incearca sa iti spuna de ce are nevoie pentru a te vindeca. Daca iti asculti inteligenta interioara inainte de a prezenta simptome, nu va fi nevoie ca acestea sa existe. Bolile sunt etichete puse pe un anume grup de simptome, nu conteaza care au fost factorii de cotributie pentru aceste simptome. De aceea nu va exista niciodata o cauza unica/ un tratament unic pentru orice boala.

Ingrijirea medicala a simptomelor si bolilor
Este timpul sa se indeparteze valul de protectie de pe sistemul responsabil cu peste doua milioane de morti in fiecare an numai in America. Este timpul sa se indeparteze legile care fac medicina si chirurgia rezonabile si obisnuite. Oamenii trebuie sa aiba libertatea de a alege si singuri cum vor sa isi ingrijeasca sanatatea. In anii informatiei, oamenii au acces nelimitat la informatie si pot sa ia si singuri decizii informate.

Cred ca atunci cand adaugi sanatate, nu vei avea simtome sau boli. Si daca nu ai simptome sau boli, nu este nevoie sa te duci la un specialist in tratarea acestora. Dar daca totusi ai simptome sau boli, asculta-ti mai intai inteligenta interioara. Daca ea iti spune sa te duci, du-te. Si cat timp esti acolo, asculta-ti inteligenta interioara.

Daca te duci la doctor si acesta vrea sa indeparteze anumite parti ale corpului tau, intreaba-l ce se intampla daca mai astepti inainte de a face operatia? De multe ori poti sa astepti o saptamana, o luna sau chiar mai multe luni fara efecte adverse. Daca este si cazul tau, incepe sa faci cele sapte lucruri care iti imbunatatesc sanatatea, vitalitatea si viata si probabil ca vei fi placut surprins cand te vei intoarce la doctor si vei afla ca nu mai este nevoie de operatie. Dar ai grija, deoarece multi doctori vor vrea sa te opereze oricum.

Daca te-ai duce la alt doctor si nu l-ai anunta ce ti-au spus ceilalti doctori, dar i-ai spune orice altceva s-a intamplat, care sunt simptomele, ca acum au disparut, probabil ca acesta nu ar sugera operatia. Noul doctor ar monitoriza probabil situatia. Foloseste-ti inteligenta interioara. Inteligenta ta interioara stie mai multe despre corpul tau decat toti doctorii la un loc.

Daca cineva nu doreste sa fie santoji si sa faca ceea ce trebuie pentru a fi santoji, nu vrea sa fie responsabil pentru propria stare de bine, sistemul de tratare a bolilor si simptomelor va fi doar o parte din solutie. Oricine doreste sa fie fauritorul propriului santoji nu va mai avea simptome si boli si nu va fi nevoie sa apeleze la sistemul medical pentru a le trata.

Diagnostic si tratament
Diagnosticele sunt inventate si nu poti trata ceva ce este inventat. Diagnosticul este o eticheta creata pentru un anumit grup de simptome. Pentru ca sunt multi factori de contributie pentru aceste simptome, nu poti sa tratezi la fel toti oamenii cu acelasi diagnostic. Diagnosticul si tratarea unei boli nu functioneaza.

Adevarul despre mancare
Mancatul colesterolului nu creste nivelul colesterolului.
Sarea NU cauzeaza presiune ridicata a sangelui.
Mancatul grasimilor NU te ingrasa.
Toti carbohidratii rafinati sunt periculosi pentru tine.
Indulcitorii artificiali de toate felurile nu sunt buni pentru tine.
Piramida Hranei pe care o cunoastem este gresita.
Ghidul inaltime - greutate intocmit de guvern este complet gresit.
Nu toate vitaminele si suplimentele sunt create la fel.
Nu este rau sa mananci carne.
Produsele lactate nu sunt o sursa de calciu si pot fi daunatoare.

Mancarea de regim este rea
Mancarea de regim pre-ambalata are intr-adevar un gust rau. Adevarata mancare sanatoasa, care te va face suplu si sanatos, are un gust minunat.

Mancarea de la fast-food nu este mai convenabila. Este doar convenabila pe moment. Vei plati un pret mult mai mare in timp.

Mancarea si apa
Proaspat si pur. Asta este tot ceea ce trebuie sa iti amintesti. Mananca mancare proaspata si pura si bea apa proaspata si pura. Asculta-ti inteligenta interioara legat de ce tip, cat de multa si cand sa mananci mancare proaspata si pura. Proaspat inseamna ca nu e din conserva, cutie sau inghetata. Pur inseamna organic, fara altceva adaugat. Ozmosa inversata pentru obtinerea apei da cea mai buna forma de apa disponibila.
In general lista de pe alimente nu iti spune nimic. Trebuie sa citesti ingredientele pentru a vedea ce este in mancare (P.S. Daca mancarea are eticheta, nu este proaspata.)

Mancarea
O sa iti dau doua niveluri diferite de participare la imbunatatirea mancarii pe care o mananci. Sunt doua lucruri la care vreau sa ma refer in primul rand.

Unul dintre ele este iluzia sau selectia limitata. Partea amuzanta este ca este doar o iluzie. Cand te duci la alimentara, cumperi mereu acelasi lucru? Sau te bucuri ca ai de unde sa alegi si cumperi ceva diferit de fiecare data? Daca esti la fel ca majoritatea, probabil ca vei cumpara acelasi lucru. Desi sunt mai multe optiuni, cumperi tot acelasi lucru. In alegerea mancarii sanatoase, ai mai putine optiuni. Dar daca ai gasit ceva ce iti place, cumperi mereu acelasi lucru; selectia scazuta nu face nici o diferenta.

Al doilea lucru este comparatia. Nu te lasa pacalit in incercarea de a gasi ceva cu acelasi gust ca mancarea pe care o preferai. Mancarea sanatoasa in mod natural nu va avea acelasi gust. Va avea un gust mai bun, daca imi permiti. Da-mi voie sa iti explic ce am vrut sa spun printr-o poveste.

Un prieten de-al meu manca un mar, si dupa ce a luat o muscatura, a lasat marul si a vrut sa il arunce. A spus ca a fost unul dintre cele mai rele mere pe care le-a mancat vreodata. Nu ma intreba de ce, dar am vrut sa gust acel mar. Am luat o muscatura, si pentru mine avea un gust destul de bun. Si apoi m-am gandit astfel. Daca as manca marul asteptandu-ma sa simt gustul unui mar, ar fi fost foarte rau. De fapt, ar fi fost oribil. Dar atunci cand am muscat din mar ca sa ii aflu gustul fara sa il compar cu altceva, a fost destul de bun. Prietenul mea, care acum un minut avea de gand sa arunce marul, a mai luat o muscatura. Atunci cand nu a mai comparat marul cu gustul pe care credea el ca trebuie sa il aiba, a crezut si el ca acesta este destul de bun.

Care este sensul acestei poveti? Daca incerci sa compari mancarea pe care o mananci acum cu mancarea pe care o mancai in trecut, nu va fi la fel. Nu este la fel. Dar daca gusti mancarea pe care o mananci fara sa te astepi la altceva vei vedea ca este la fel, daca nu chiar mai buna decat cea pe care o mancai de obicei. Mancarea proaspata si pura are intotdeauna un gust mai bun decat cea toxica, daca gusti mancarea pentru ceea ce este ea.

OK, despre diferitele nivele de mancare.
Alegerea finala ar fi sa te muti intr-un loc cu climat cald tot timpul anului, la o altitudine mare si sa ai acolo bucata ta de pamant pe care sa cultivi mancare organica si sa iti cresti singur animalele. Aceasta ar fi cea mai sanatoasa mancare si viata pe care o poti obtine.

Nu conteaza ce alegi, asculta-ti inteligenta interioara tot timpul. Ascult-o in timp ce mananci. Ascult-o cand iti cumperi mancare. Ascult-o si urmeaza-i sfaturile in ceea ce iti spune despre mancare.

Urmatoarea cea mai buna alegere este sa cumperi doar mancare proaspata si pura din sectiunea de legume, fructe, carne, peste a supermarket-ului. Vei evita cutiile si conservele din mijloc.

Urmatorul pas ar fi sa cumperi mancare de la un magazin naturist. Chiar si mancarea din conserve si cutii este destul de proaspata. Asigura-te ca este pura, ceea ce inseamna organica, fara zahar sau alte elemente adaugate.

Urmatoarea este probabil cea care solicita cel mai putin efort si iti da cele mai mari beneficii. Cumpara totul de la un magazin de produse naturale. Nu iti fa griji despre ce este sau daca este proaspat si pur. Cumpara orice mananci de la un astfel de magazin. Este probabil cel mai mare beneficiu cu cel mai putin efort.

Ultimul nivel este sa cumperi totul cat mai proaspat si pur din piata. Unele mancaruri au mai multe chimicale, otravuri si pesticide. Altele au mai putine. Citind etichetele, poti sa mananci mai sanatos chiar si din magazinele obisnuite.

Trebuie sa te asiguri ca orice forma de zahar nu este printre principalele 4 ingrediente ale produsului. Nu citii eticheta-tabel, aceasta nu contine informatii. Citeste lista de ingrediete, este scrisa cat mai marunt undeva pe spatele pachetului. Lista este aranjata de la cel mai ridicat la cel mai mic procent de substante continute de mancarea pe care o cumperi.

Daca vreun tip de zahar este primul ingredient, este continut in cel mai mare procent. Ce este listat al doilea, este al doilea procent si tot asa. Tu cauti produse in care zaharul sa se afle mai jos de locul patru pe lista. Tine minte, zaharul este in forma a orice se termina in “oza”, ca si in siropul de porumb.

Vei fi uimit cand vei citii etichetele si vei vedea cat de mult zahar mananci fara sa stii. Se afla in tot ceea ce mananci in cantitati mari.

Daca iti urmezi inteligenta interioara si ai nevoie de ceva ajutor in plus pentru a gasi mancarea potrivita pentru tine, iata ajutorul.

Apa
Apa trebuie sa fie proaspata si pura. Singurul lucru ce este considerat apa este chiar apa si ai nevoie de o cantitate destul de mare in fiecare zi. Asculta-ti inteligenta interioara si ceea ce iti spune aceasta sa faci. Tine minte, setea este un semnal ca esti suficient de deshidratat. Este un tipat de ajutor al corpului dupa apa, ca si atunci cand iti e foame. Este recomandat sa cantaresti cantitatea de apa bauta zilnic. Este posibil sa bei doar apa ca sa ii asiguri corpului cantitatea de care are nevoie. Orice trebuie sa faci, fa. Si incepi chiar acum.

Apa obtinuta prin contra-osmoza este cea mai buna. Este posibil sa trebuiasca sa iti cumperi un filtru sau sa cumperi apa de la magazin. Sau, daca vrei, cumpara apa deja imbuteliata. Este un pic mai scumpa, este adevarat.

Indeplinirea dorintelor
Transforna-ti dorintele in realitate. SAR va gasi ceea ce ii dai sa caute. Deci pune-ti acum o realitate, nu o dorinta.

Rostirea declaratiilor cu voce tare
Creeaza-ti declaratii si spune-le cu voce tare. Citeste-ti scopurile cu voce tare. Vizualizeaza-le, simte-le, atinge-le, miroase-le si gusta-le (chiar daca doar in imaginezi, deoarece sub-constientul nu face diferenta). “EU SUNT” este un mod grozav de a-ti incepe declaratiile.

Sistemul de idei
Alege-ti un sistem de idei care sa te ajute, unul care sa promoveze sanatatea si starea de bine. Este al doilea cel mai important punct din cartea mea. Sistemul de idei este crucial in a da o forma lumii din jurul tau. Fii constient de orice ganduri negative. Sunt de obicei bazate pe idei negative. Schimba-le. Tine minte ca sistemul de idei, constiente sau subconstiente, iti afecteaza sanatatea si viata.

Daca ai un sistem de idei negative, esti intr-o stare de protectie. Nu te vindeci, nu cresti. Daca ai un sistem de idei pozitive cresti, te vindeci si inveti. Schimbarea sistemului de idei este la fel de simpla ca atunci cand alegi sa crezi in ceva nou.

Increderea si scopul
Trebuie sa ai incredere ca se va produce ceea ce vrei. Trebuie sa telurile tale sa fie in concordanta cu scopul, pentru ca daca nu vei avea parte doar de lupte si efort. Poti sa ii ceri Inteligentei Interioare sa iti schimbe scopul (Trebuie sa primesti aprobare).

Urmeaza-ti inteligenta interioara
Inteligenta interioara este mult mai puternica decat ti-ai putea imagina. Foloseste-o si ascult-o. Exista o sosea de comunicare cu doua benzi intre tine si inteligenta interioara. Poate sa iti dea semne si semnale in orice fel ii ceri. Poti sa ii spui ce vrei si chiar si cand sa asculte ce ii spui. Foloseste semnalele create pentru a-l perminte inteligentei interioare sa stie cand ii vorbesti si trebuie sa te asculte, si cand sa ignore orice iti trece prin minte.
Asigura-te ca esti aliniat la scopul tau si ca inteligenta interioara este si ea de acord cu acesta.

Stabileste-ti tinta
Daca nu ti-ai creat inca o tinta a sanatatii, fa acum acest lucru. Asteapta cateva momente si inchipuie-ti cum arata aceasta tinta. Poate ca este chiar santoji. Daca nu, gandeste-te la cum este sa fii sanatos. Cum te simti, ce vezi, ce auzi? Ce se intampla cand ai ca tinta sanatatea? Imagineaza-ti solutia perfecta. Cere exact ceea ce vrei. Concentreaza-te asupra acestui lucru. Cand te concentrezi pe tinta, fi constient de lucrurile pe care le stii ca te tin la distanta de tinta.

Cu cat ceri mai mult, cu atat iti vei pastra atentia si concentrearea pe acel lucur, cu cat ceri mai clar si mai exact, cu atat mai repede iti vei atinge tinta. Aminteste-ti ca tinta poate fi schimbata. Dar gaseste una pentru inceput. Va fi tinta perfecta. Creaz-o!

Comunicarea
Incepe prin a vorbi cu inteligenta interioara. Cand vrei sa iei o decizie sau sa faci o alegere, ia o pauza si asculta ceea ce iti spune inteligenta interioara. Pe baza informatiilor pe care le ai, ce te indeamna aceasta sa faci?

Apoi actioneaza imediat in functie de ceea ce iti spune aceasta. Nu incerca si a doua oara. Fa ceea ce ti-a spus vocea inteligentei interioare.

Deseori inteligenta interioara va vorbi cand nu te astepti. Va da sfaturi fara sa le ceri. Vei fi pe cale de a face ceva ce ai planuit sau ceva asupra caruia te-ai decis deja. Apoi inteligenta interioara iti va spune sa faci altceva, in alt moment, in alt fel.

Orice iti spune inteligenta interioara, ascult-o. Fi deschis spre comunicare si actioneaza imediat.

Inteligenta interioara nu te va lasa niciodata sa te ratacesti sau sa ai regrete daca o asculti. Atunci cand faci ceea ce vrea ea sa faci, vei sfarsi prin a-I multumi.

Odihna
Odihneste-te atat fizic, cat si mental. Limpezeste-ti mintea inainte de a adormi si astfel vei avea un somn odihnitor. Sunt si alte lucruri pe care le poti face pentru a te odihni. Orice ai face, fa ceva. Asculta-ti inteligenta interioara cand te indeamna sa iei o pauza. Esti mai productiv per total daca iei pauze si te odihnesti. Produci mai mult lucrand mai putin. Daca esti in pana de timp, odihneste-te. Vei descoperi ca ai mai mult timp.

Respiratia
Respira din plin aer curat. Aerul curat se afla afara, poate si in camera daca ai un filtru de aer. Respira adanc de 10 ori in fiecare zi si astfel nivelul de santoji va fi uimitor.

Mancarea
Proaspata si Pura.

Apa
Apa trebuie sa fie proaspata si pura. Singurul lucru ce este considerat apa este chiar apa si ai nevoie de o cantitate destul de mare in fiecare zi. Asculta-ti inteligenta interioara si ceea ce iti spune aceasta sa faci. Tine minte, setea este un semnal ca esti suficient de deshidratat. Este un tipat de ajutor al corpului dupa apa, ca si atunci cand iti e foame. Este recomandat sa cantaresti cantitatea de apa bauta zilnic. Este posibil sa bei doar apa ca sa ii asiguri corpului cantitatea de care are nevoie. Orice trebuie sa faci, fa. Si incepi chiar acum.
Apa obtinuta prin contra-osmoza este cea mai buna. Este posibil sa trebuiasca sa iti cumperi un filtru sau sa cumperi apa de la magazin. Sau, daca vrei, cumpara apa deja imbuteliata. Este un pic mai scumpa, este adevarat.

Lumina soarelui

Iesi in fiecare zi afara fara lentile de contact sau ochelari. Asigura-te ca iti expui cat mai multa piele luminii directe a soarelui.

Activitate
Aceasta inseamna atat activitate fizica, cat si mentala. Fa orice trebuie sa faci, schimba chiar ceea ce ai de facut. Alearga, plimba-te, inoata, da-te cu patinele, mergi cu bicicleta, ridica greutati, fa aerobic, yoga, danseaza – fa orice vrei sa faci. Fii creativ. Fa orice de la arta la rezolvarea rebusurilor. Stimuleaza-ti mintea si inventeaza noi moduri de a vedea problemele. Da-ti seama ce activitati iti place sa faci si rezerva-ti timp pentru a le face. Asculta-ti inteligenta interioara atunci cand faci aceste lucruri. Uneori le faci mai intens, alteori nu. Inteligenta interioara o sa iti spuna ce sa faci. Fa ceea ce te indeamna ea sa faci. Tine minte ca si tu, ca si oricine altcineva, cunoasteti mai putin de 1% despre intregul corp.

Constiinta
Exerseaza sa fii constient de inteligenta interioara. Ascult-o. Fa ceea ce iti spune sa faci. Aminteste-ti cat mai des posibil ca esti interconectat cu ceilalti si toti aveti aceeasi natura, acelasi Creator.

Cauta o schimbare
Cauti mai mult decat ceea ce simti. Daca te concentrezi pe ceea ce simti, vei pierde o multime dee lucruri. Concentreaza-te pe schimbarile care se intampla in viata ta, deoarece calitatea vietii tale depinde direct de sanatatea corpului tau. Schimbarile pot sa fie:

- Dormi mai bine si mai zgomotos
- Ai mai multa energie sa faci ceea ce vrei
- Ai parte de relatii interumane mai bune
- Esti fericit
- Te simti mai bine
- Esti mai motivat
- Ai mai mult timp in fiecare zi (sau cel putin asa pare)
- Te simti calm si relaxat
- Esti in mai stransa legatura cu Creatorul

Schimbarile nu pot fi limitate. Cand esti o persoana sanatoasa, rezultatele sunt nelimitate. Vei observa aceste schimbari daca le cauti.
Bucura-te si distreaza-te cu noile schimbari pozitive din viata ta!

Aminteste-ti sa te joci. Joaca-te cum s-ar juca un copil. Poate ca nu vei reusi din prima, dar daca vei continua sa te joci si sa te distrezi, vei reusi. Copiii fac un lucru pana cand invata cum sa il faca; asa invata ei. Nu fi adult, nu renunta de cum nu iti iese ceva. Joaca-te ca un copil, invata, si distreaza-te in acelasi timp.

Dupa ce am spus tot ceea ce am spus, as putea sa rezum aceasta carte in cateva randuri:

Urmeaza-ti inteligenta interioara!

Asculta-ti inteligenta interioara, intelepciunea din corpul tau.

Inteligenta ta interioara vrea ca tu sa fii sanatos. Cand esti sanatos esti slab, sexy si santoji.

Fa ceea ce iti spune inteligenta interioara! Contopeste-te cu ea, fa ceea ce iti spune, nu cumva sa indraznesti sa nu o asculti! Comunicarea este o strada cu doua benzi catre inteligenta interioara. Tine minte ca este bine sa iti faci un semnal de comunicare cu inteligenta interioara si sa il pui in aplicare! Cere numai ceea ce vrei si vei primi binecuvantarea Creatorului! Creatorul vrea ca tu sa ai totul, insa trebuie sa meriti sa primesti!

URMEAZA-TI INTELIGENTA INTERIOARA!